МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 14
от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБНОУ «РКОиДО «Квант»
_____А.Б-М. Ахъядов
Приказ № 195
от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AB034D3EF28956C9F6046D4059B73326
Владелец: Ахъядов Абдул Бек-Магомедович
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона для девочек»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая

Возрастная категория обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 144 часа

Составитель:
Докудаева Седа Умаровна
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
ГБНОУ «Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»
Экспертное заключение (рецензия) № 21 от «15» августа 2026 г.
Эксперт Ислямова З.М., методист Регионального модельного центра дополнительного образования детей

(ФИО, должность, подпись)

Содержание программы

Раздел 1. Комплексосновных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....
1.1. Нормативно-правовые основы 4
1.2. Направленность 4
1.3. Уровень освоения программы 4
1.4. Актуальность программы 4
1.5. Цель и задачи программы. 5
1.6. Категория учащихся 5
1.7. Срок реализации и объем программы 6
1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий. 6
1.9. Планируемые результаты освоения программы 6
Раздел 2. Содержание программы .....
2.1. Учебный план 9
2.2. Содержание учебного плана программы 10
Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы 11
Раздел 4.Комплекс организационно-педагогических условий .....
4.1. Материально–технические условия реализации программ 12
4.2. Кадровое обеспечение программы 13
4.3. Учебно-методическое обеспечение 13
Список литературы 14
Приложение № 1……...……...……..15
Приложение № 2……...……...…….....56
Приложение № 3……...……58
Приложение № 4……...……60

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Самооборона для девочек»** разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на физическое, духовное и интеллектуальное развитие обучающихся, а также на формирование личностных качеств, таких как воля, характер, патриотизм.

1.3 Уровень программы. Уровни сложности представляемой предпрофессиональной программы – базовый и углубленный, так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта – рукопашный бой, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

1.4 Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена интересом детей к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи.

1.5 Цель программы: Формирование начальных навыков, знаний и умений в области физической культуры и спорта. Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Изучение приемов и способов самозащиты.

Задачи программы:

Образовательные:

Развитие интеллектуальных способностей**.** Поединок требует быстрого принятия решений в нестандартных ситуациях, что способствует развитию интеллектуальных способностей.

Развивающие:

– Физическая подготовка**.** Занятия развивают силу, скорость, выносливость и гибкость. Это помогает улучшить общую физическую форму и здоровье.

– Психологическая устойчивость**.** Занятия учат контролировать свои эмоции и справляться со стрессом. Это важно в ситуациях, когда необходимо сохранять спокойствие и принимать быстрые решения.

– Навыки самообороны. Рукопашный бой учит различным техникам самообороны, таким как удары, блоки, захваты и броски. Эти навыки могут быть полезными в случае нападения или другой опасной ситуации.

– Командный дух. Занятия в секции рукопашного боя помогают развить чувство товарищества и взаимопомощи. Участники команды учатся работать вместе, поддерживать друг друга и достигать общих целей.

– Дисциплина**.** Занятия рукопашным боем требуют дисциплины и самоотдачи. Это включает в себя регулярные тренировки, соблюдение режима питания и отдыха, а также стремление к постоянному совершенствованию своих навыков.

Воспитательные:

Развитие самодисциплины и уверенности в себе**.** Эти качества особенно важны для детей дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку они помогают им взаимодействовать со сверстниками и преодолевать трудности, с которыми они могут столкнуться в повседневной жизни. Формирование ответственности и лидерских навыков. Например, когда более старшие дети помогают младшим, это формирует у них ответственность, лидерские навыки и способность работать в команде.

1.6. Категория учащихся.

Обучающимся 11-14 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки: для базового уровня –15 человек, для углубленного – 12 детей.

1.7. Сроки реализации и объем программы:

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.8. Формы организации занятий: Занятия проводятся в группах, численный состав группы-15 человек.

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

– работа по индивидуальным планам;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия;

– тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

Режим занятий: Продолжительность занятия 45 мин. с перерывом 10 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 4 часа.

1.9. Планируемые результаты освоения программы

Базовый уровень:

Предметные результаты освоения программы:

– формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения программы:

– владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

– формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

– конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты освоения программы:

У учащихся будут сформированы:

– развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Углубленный:

Предметные результаты

– Формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья.

– Знания о ЗОЖ, профилактике вредных привычек и роли физической культуры.

– Проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий, уважительное отношение к занимающимся.

– Умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику.

– Дисциплинированность, уважение к сопернику, соблюдение правил в игровой и соревновательной деятельности.

– Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме.

Метапредметные результаты:

– Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления.

– Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей и условиями реализации.

– Взаимный контроль в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

– Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций через учёт интересов сторон и сотрудничество.

Личностные результаты:

– Доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, сочувствие.

– Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

– Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе нравственных норм, справедливости и свободы.

– Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Итоговый результат можно разделить на несколько ключевых блоков:

1. Технический арсенал (Hard Skills)

- Работа из невыгодных положений.
- Защита от холодного оружия.
- Противодействие удушениям.
- Сложные освобождения.
- Клинч-контроль.
- Использование подручных средств.
- Тайминг и дистанция.

2. Тактика и стратегия боя

- Управление дистанцией.
- Принятие решения «бей или беги».
- Бой с несколькими противниками.
- Асимметричный ответ.
- Энергетический менеджмент.

3. Психологическая подготовка

- Управление адреналином.
- Правовой аспект самозащиты.
- Деэскалация и вербальная самооборона.
- Послестрессовая реабилитация.

Раздел 2. Содержание программы.
2.1. Учебный (тематический) план

№	Уровень	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Базовый Продвинутый	Инструктаж по мерам безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.	2	2	-	Собеседование.
2	Базовый Продвинутый	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	18	6	12	Правильное выполнение стойки. Правильное выполнение ударов рукой.
3	Базовый Продвинутый	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	16	2	14	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
4	Базовый Продвинутый	Борьба стоя, броски.	34	2	32	Правильно выполнить бросок.
5	Базовый Продвинутый	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	22	2	20	Правильно выполнять кувырки.
6	Базовый Продвинутый	Болевые приёмы на руку.	30	2	28	Правильно выполнять болевые на обе руки.
7	Базовый	Парная работа. Отработка приемов.	20	2	18	Совершенствование раннее

	Продвинутый					изученных приемов.
8		Итоговое занятие	2	2	-	СФП
		Итого:	**144**	**20**	**124**	

2.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.

Теория: Общие требования безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.

Тема 2. ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой.

Теория: что такое боевая и фронтальная стойки

Практика: совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях; техника боевой стойки (на примере левосторонней для правши): постановка ног, коленей; корпус и плечи; рук и головы; техника фронтальной стойки: положение тела; центр тяжести; назначение.

Тема 3. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.

Теория: как должны совершаться перемещения в стойке.

Практика: принятие учебной и боевой стойки шагом вперёд, назад, в сторону; принятие учебной и боевой стойки прыжком; перемещение в стойке шагом, скрестным шагом; перемещение в стойке, удлиняя шаг; перемещение в стойке, укорачивая шаг; перемещение в стойке прыжком; приставной шаг (шаффл); челнок (челночное движение); шаг с подшагом и разворотом; оттяжка и разрыв дистанции; скрестный шаг (в некоторых стилях).

Тема 4. **Борьба стоя, броски.**

Теория: что такое техника борьбы, бросок в стойке; классификация бросков, составляющая бросков.

Практика: отработка передвижения; захватов; выведение из равновесия; страховка; отработка броска без падения; повороты (тип «a»); наклон (тип «в»); прогибы (тип «с»), запрокидывания (тип «d»); передвижения; захваты; выведение из равновесия; страховка; бросок через бедро; подхват; сваливание скручиванием; захват за корпус (суплекс).

Тема 5. Кувырки, падения. Кувырок через плечо.

Теория: что такое кувырки, ключевые точки контакта с поверхностью,

Практика: отработка кувырка, падения, кувырка через плечо, выполнение упражнений «Перекаты на спине (группировка)»; «Падение на бок с приседа»; «Падение на бок с колена»; кувырок через партнёра на четвереньках; кувырок через палку; кувырок,

держась за руку партнёра; связки с борцовской техникой; исходное положение и подготовка; постановка руки; начало падения и группировка; амортизация и удар рукой; завершение.

Тема 6. Болевые приёмы на руку.

*Теория***:** что такое болевые приёмы на руку и на что они направлены.

Практика: отработка удержаний сбоку; удержаний верхом; удержаний со стороны головы; удержаний поперек; практика болевых приёмов на руку: рычаг локтя; узел.

Тема 7. Парная работа. Отработка приемов.

Теория: цели, роли и принципы парной работы

Практика: парные игры: «Кто кого», «Борьба на лавочке», «Пятнашки», «Перетяни другого», «Одноножки», «Бочонки». Разминка.

Тема 8. Итоговое занятие.

Практическое итоговое занятие: сдача нормативов.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

– вводный контроль проводиться собеседование. Отслеживается уровень подготовленности обучающихся. Проводится в форме сдачи нормативов.

– текущий контроль проводится на каждом занятии. Выявляется степень усвоения обучающимися нового материала. Проводится в форме отслеживания физических качеств.

– итоговый контроль проводится в конце полугодия. Определение уровня усвоения программы. Проводится в форме отслеживания педагогом прогресса физических качеств у обучающихся.

– медицинский контроль. Проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Включает контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

№ п/п	*Наименование норматива*	*Максимальное число баллов*
1.	Бег 60м 10с	2
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин 30	2
3.	Вращение обруча вокруг талии 50	2
4.	Отжимания 15	2

5.	Подтягивание на перекладине (10 кол. раз)	2
6.	ИТОГО:	10

Критерии оценки физических качеств и техники выполнения приемов.

Оценочная шкала:

9-10 баллов - если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно.

6-8 баллов - если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно.

1-5 баллов - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута.

Сдача нормативов проводится индивидуально, максимальное время сдачи - 15мин.

Результаты оцениваются педагогом сразу после сдачи нормативов.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

Правильность выполнение стартовых позиций, соблюдение временных рамок - максимальное количество баллов - 2;

Выполнение 50 прыжков в установленное время- максимальное количество баллов - 2;

Отжимание в упоре лежа 20 раз- максимальное количество баллов - 2;

Прыжок в длину с места 150см - максимальное количество баллов - 2;

Прыжки со скакалкой за 1 мин 30раз - максимальное количество баллов - 2;

Общее максимальное количество баллов – 10.

Критерии достижения результатов обучающихся.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень — обучающийся развил практически все физические качества, овладел умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, готов к участию в соревнованиях.
- средний уровень —наблюдаются усвоение теоретических знаний, усвоение практического материала требуют усовершенствования.
- низкий уровень-наблюдается частичное усвоение теории и практики.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Согласно приказу Министерство спорта России от 24.12.2021 №1035, к материально-техническим условиям реализации программы по рукопашному бою относятся:

1. Наличие тренировочного спортивного зала, тренажёрного зала и игрового зала. Также необходимы раздевалки и душевые.

2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки. Сюда входят, например, манекены для отработки борьбы, гантели, скакалки, медицинские мячи, стойки для штанги и другие предметы.

3. Обеспечение спортивной экипировкой.

4. Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку.

5. Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

6. Медицинское обеспечение, в том числе организация систематического медицинского контроля.

В рамках реализации программы по рукопашному бою могут потребоваться:

– борцовский ковёр -1

– перчатки -2 пары

– лапы -1 пара.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее проф. стандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Раздел1. Начальная спортивная подготовка девушек для самообороны, специализирующихся в виде спорта рукопашный бой.	Групповая. Практическая работа.	Ворожейкин, А. В. «Этап начальной спортивной подготовки девушек, специализирующихся в виде спорта рукопашный бой, в контексте требований федерального стандарта». — Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020.	Словесный Наглядный ПрактическийпРИЛОЖЕНИЕ
Раздел2. Подготовка к спортивным соревнованиям.	Групповая. Практическая работа.	Карасёв, А. «Рукопашный бой. Самоучитель». — Издательство «Культура и традиции», 1994. В книге описана методика разучивания и	Словесный Наглядный Практический

		совершенствования базовой техники ударов рукой и ногой, стоек, передвижений и защиты	

Список литературы для педагога

1. Ворожейкин, А. В. «Этап начальной спортивной подготовки девушек, специализирующихся в виде спорта рукопашный бой, в контексте требований федерального стандарта». — Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020.

2. Ознобишин, Н. Н. «Искусство рукопашного боя». — М.: Фаир-пресс, 2007.

3. Ашкинази, С. М. «Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств»: учебно-методическое пособие. — СПб.: Издательство, 2006.

4. Карасёв, А. «Рукопашный бой. Самоучитель». — Издательство «Культура и традиции», 1994. В книге описана методика разучивания и совершенствования базовой техники ударов рукой и ногой, стоек, передвижений и защиты.

Литература для учащихся.

1. «Рукопашный бой. Самоучитель», авторы: Александр Карасёв, Анатолий Сафонов, Евгений Захаров. Книга предназначена для тех, кто самостоятельно изучает основы рукопашного боя, занимается в различных секциях. В ней описана методика разучивания и совершенствования базовой техники ударов рукой и ногой, стоек, передвижений и защиты.

2. «Иллюстрированный самоучитель рукопашного боя», автор: Константин Терехин. В книге представлена уникальная методика мастера рукопашного боя, которая позволяет в кратчайшие сроки овладеть базовыми навыками самозащиты.

3. «Боевая машина: Руководство по самозащите», автор: Анатолий Тарас. В книге рассмотрены проблемы психологии, техники и тактики самообороны от хулиганских и преступных посягательств.

Интернет ресурсы.

1. https://youtu.be/zY6CgiuEpo4?si=WIWaX4trmZN7doKB
2. https://yandex.ru/video/preview/10884167491911003247
3. https://yandex.ru/video/preview/9991635217278800355

Приложение № 1

Календарно учебный график
1-группа

№ п/п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1.	14.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	беседа	2	Инструктаж по мерам безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.	Лицей «Квант» спортзал	Собеседование.
2.	15.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах.
3.	21.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
4.	22.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
5.	28.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
6.	29.09.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

7.	05.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
8.	06.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
9.	12.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
10.	13.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
11.	19.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
12.	20.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
13.	26.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

14.	27.10.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
15.	02.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
16.	03.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
17.	09.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
18.	10.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
19.	16.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
20.	17.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.

21.	23.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
22.	24.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
23.	30.11.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
24.	01.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
25.	07.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
26.	08.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
27.	14.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах

28.	15.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
29.	21.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
30.	22.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
31.	28.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
32.	29.12.26		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
33.	11.01.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
34.	12.01.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
35.	18.01.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
36.	19.01.27		10:25-11:10	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант»	Устный опрос с практическим показом в парах

			11:15-12:00				спортзал	
37.	25.01.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
38.	26.01.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
39.	01.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
40.	02.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
41.	08.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
42.	09.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
43.	15.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
44.	16.02.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)

45.	01.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
46.	02.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
47.	09.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
48.	15.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
49.	06.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
50.	22.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
51.	23.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
52.	29.03.27		10:25-11:10	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант»	Демонстрация техники на

			11:15-12:00				спортзал	несопротивляющемся партнере.
53.	30.03.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
54.	05.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
55.	06.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
56.	12.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
57.	13.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
58.	16.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

59.	19.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
60.	20.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
61.	23.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
62.	26.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
63.	27.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
64.	30.04.27		10:25-11:10 11:15-12:00	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
65.	04.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)

66.	07.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
67.	11.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
68.	14.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
69.	17.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
70.	18.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
71.	21.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
72.	24.05.27		10:25-11:10 11:15-12:00	Комбинированная	2	Практическое итоговое занятие: сдача нормативов	Лицей «Квант» спортзал	Наблюдение

Календарно учебный график
2-группа

№ п/п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
	14.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	беседа	2	Инструктаж по мерам безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.	Лицей «Квант» спортзал	Собеседование.
1.	16.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах.
2.	21.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
3.	23.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
4.	28.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
5.	30.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
6.	05.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на

								несопротивляющемся партнере.
7.	07.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты):
8.	12.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
9.	14.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
10.	26.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
11.	28.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
12.	02.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

13.	09.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
14.	11.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
15.	16.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
16.	18.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
17.	23.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
18.	25.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
19.	30.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант»	Демонстрация техники на

							спортзал	несопротивляющемся партнере
20.	02.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
21.	07.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
22.	09.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
23.	14.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
24.	16.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
25.	21.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

26.	23.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
27.	28.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
28.	30.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
29.	11.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
30.	13.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
31.	18.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
32.	20.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
33.	25.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)

34.	27.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
35.	01.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
36.	03.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
37.	08.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
38.	10.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
39.	15.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
40.	17.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
41.	22.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере

42.	24.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
43.	01.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
44.	03.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
45.	10.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
46.	15.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
47.	17.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
48.	22.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

49.	24.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
50.	29.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
51.	31.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
52.	05.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
53.	07.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
54.	12.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
55.	14.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

56.	19.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
57.	21.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
58.	22.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
59.	26.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
60.	27.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
61.	28.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
62.	05.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

63.	11.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
64.	12.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
65.	14.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
66.	17.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
67.	14.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
68.	18.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
69.	19.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
70.	24.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

71.	28.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
72.	31.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Практическое итоговое занятие: сдача нормативов	Лицей «Квант» спортзал	Наблюдение

Календарно учебный график
3-группа

№ п/п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1.	15.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	беседа	2	Инструктаж по мерам безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.	Лицей «Квант» спортзал	Собеседование.
2.	17.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах.
3.	22.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
4.	24.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
5.	29.09.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
6.	01.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
7.	06.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на

								несопротивляющемся партнере.
8.	08.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
9.	13.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
10.	15.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
11.	20.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
12.	22.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
13.	27.10.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
14.	29.10.26		15:00-15:45	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант»	Демонстрация техники на

			15:50-16:35				спортзал	несопротивляющемся партнере.
15.	03.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
16.	05.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
17.	10.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
18.	12.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
19.	17.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
20.	19.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.

21.	24.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
22.	26.11.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
23.	01.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
24.	03.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
25.	08.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
26.	10.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
27.	15.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах

28.	17.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
29.	22.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
30.	24.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
31.	29.12.26		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
32.	12.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
33.	14.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
34.	19.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
35.	21.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

36.	26.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
37.	28.01.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
38.	02.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
39.	04.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
40.	09.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
41.	11.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
42.	16.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
43.	18.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
44.	24.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на

								мягком покрытии (маты)
45.	25.02.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
46.	02.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
47.	04.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
48.	09.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
49.	11.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
50.	16.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах

51.	18.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
52.	23.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
53.	25.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
54.	30.03.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере
55.	01.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
56.	06.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
57.	08.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

58.	13.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
59.	15.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
60.	20.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
61.	22.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
62.	27.04.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
63.		29.04.27	15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
64.		04.05.27	15:00-15:45 15:50-16:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

65.	06.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
66.	07.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
67.	11.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
68.	12.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
69.	13.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
70.	15.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
71.	18.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
72.	31.05.27		15:00-15:45 15:50-16:35	Комбинированная	2	Практическое итоговое занятие: сдача нормативов	Лицей «Квант» спортзал	Наблюдение

Календарно учебный график
4-группа

№ п/п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1.	16.09.26		09:00-09:45 09:50-10:35	беседа	2	Инструктаж по мерам безопасности. История и этикет в рукопашный бой ОФП.СФП.	Лицей «Квант» спортзал	Собеседование.
2.	17.09.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах.
3.	23.09.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
4.	24.09.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
5.	30.09.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
6.	01.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
7.	07.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на

								несопротивляющемся партнере.
8.	08.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
9.	14.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
10.	15.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
11.	21.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
12.	22.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
13.	28.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
14.	03.10.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант»	Демонстрация техники на

							спортзал	несопротивляющемся партнере.
15.	05.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
16.	11.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
17.	12.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
18.	18.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
19.	19.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
20.	25.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере

21.	26.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
22.	26.11.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Болевые приёмы на руку.	Лицей «Квант» спортзал	Практический зачет на несопротивляющемся партнере и в учебной схватке.
23.	02.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
24.	03.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
25.	09.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
26.	10.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
27.	16.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
28.	17.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах

29.	23.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
30.	24.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
31.	30.12.26		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
32.	13.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
33.	14.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
34.	19.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
35.	20.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
36.	21.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах

37.	27.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
38.	28.01.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
39.	03.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
40.	04.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
41.	10.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
42.	11.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
43.	17.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
44.	18.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)

45.	24.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в пара
46.	25.02.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
47.	03.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
48.	04.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
49.	10.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
50.	11.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
51.	17.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

52.	18.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
53.	24.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
54.	25.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере
55.	31.03.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
56.	01.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
57.	07.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
58.	08.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
59.	14.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах

60.	16.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Борьба стоя, броски.	Лицей «Квант» спортзал	Демонстрация техники на несопротивляющемся партнере.
61.	17.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
62.	21.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
63.	22.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
64.	23.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
65.	28.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Кувырки, падения. Кувырок через плечо.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)
66.	29.04.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая сдача норматива на мягком покрытии (маты)

67.	05.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Устный опрос с практическим показом в парах
68.	06.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.		Устный опрос с практическим показом в парах
69.	12.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
70.	13.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
71.	15.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Парная работа. Отработка приемов.	Лицей «Квант» спортзал	Практическая проверка на снарядах (лапы, макивара) и в парах
72.	31.05.27		09:00-09:45 09:50-10:35	Комбинированная	2	Практическое итоговое занятие: сдача нормативов	Лицей «Квант» спортзал	Наблюдение

Приложение № 2

Форма предоставления оценочных средств для промежуточной и итоговой аттестации

в ГБНОУ «РКОиДО «Квант»

Блок	Планируемые результаты	Диагностический инструментарий	Промежуточная аттестация/итоговая аттестация	Цель	Ответственное лицо
Личностные результаты	Гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества	Тестирование, Целенаправленное наблюдение	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов	Формирование социально -личностных познавательных и духовно-культурных способностей обучающихся в процессе изучения основ самообороны с элементами рукопашного боя.	Докудаева С.У
	Эффективное развитие специальных физических качеств личности	Целенаправленное наблюдение, сбор данных и их обработка	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
	Развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе	Целенаправленное наблюдение, сбор данных и их обработка	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
Предметные результаты	Навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о рукопашном бое	Тестирование и практическая работа	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
	Начальные практические умения и навыки в области рукопашного боя, владение начальными основами спортивной техники рукопашного боя	Целенаправленное наблюдение и сбор данных	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У

	Навыки саморегуляции ,навыки в системе самореализации	Тестирование, наблюдение, педагогический анализ	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
Метапредметные результаты	Потребность ведения ЗОЖ и укрепление здоровья , потребность в саморазвитии	Анализ практических работ, организация самостоятельного выбора	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
	Чувства ответственности и самостоятельности	Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У
	Способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятию рукопашным боем	Тестирование, наблюдение, собеседование, педагогический анализ	Демонстрация приобретенных навыков, собеседование, сдача нормативов		Докудаева С.У

Приложение № 3

Список конкурсов и соревнований регионального и всероссийского значения, в которых планируют принять участие обучающиеся в 2026-2027 учебном году

№ п/п	Дата приема конкурсных работ	Название конкурса
	7-10 декабря	Открытое Первенство Ставропольского края по рукопашному бою
	01-03 июня	Открытое Первенство Ставропольского края по рукопашному бою
	20-23 февраля	Товарищеский Турнир по дзюдо среди девушек г. Грозный

План мероприятий по профориентации

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание	Дата проведения
	Первичное знакомство и мотивация	Организация лекций о значении рукопашного боя в истории российского спорта и национальной культуры. Просмотр фильмов и видеоматериалов о выдающихся спортсменах и чемпионах. Проведение бесед с родителями и обучающимися о важности занятий спортом и развитии волевых качеств.	09.26

	Физическая подготовка и обучение технике	Занятия общей физической подготовкой (ОФП): бег, прыжки, подтягивания, упражнения на координацию движений. Изучение основ техники рукопашного боя — ударов руками и ногами, защит, приемов борьбы. Практические занятия по отработке базовых элементов защиты и нападения.	10.26

Приложение № 4

План воспитательных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание	Дата проведения
	Патриотическое направление	Экскурсии по местам воинской славы города/региона. Посещения музеев военной тематики. Проведение уроков памяти, посвященных героям Великой Отечественной войны.	05.27
	Нравственное направление	Ознакомление с кодексом чести спортсмена, правилами спортивной этики. Развитие чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки друг друга вне тренировочного процесса.	05.27