

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Фехтование»**

Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:

Акцент данной программы делается на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса. Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Цель программы: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствованием психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия посредством фехтования

Планируемые результаты:

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, к фехтованию.

После окончания обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

Учащийся будет

знать:

- особенности спортивного фехтования на шпагах;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- правила игры в мини-волейбол;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- правила проведения боя ;
- правила судейства.

уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками учебные бои и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения учебных боев и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов;
- анализировать действия противника;
- применить технику оборонительных и атакующих действий на шпагах.

Содержание программы

1. Введение (1ч.)

Теория.

Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения развития фехтования, как вида спорта (2 ч.)

Теория.

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР и России.

3. Фехтование как олимпийский вид спорта. (1 ч.)

Теория.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Теоретическая подготовка (2 ч.)

Теория.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей,

ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

Морально-этические нормы поведения фехтовальщиков.

Характеристика моральных норм и правил этики. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщика. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

Основные средства спортивной подготовки.

К основным средствам и условиям спортивной тренировки фехтовальщиков относятся:

- 1) общеразвивающие, подготовительные и специальные спортивно-гимнастические упражнения, вспомогательные виды спорта и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- 2) основные упражнения без оружия и с оружием, приемы и боевые действия фехтования, выполняемые без противника, с партнером и с тренером; боевые схватки, вольные бои, проводимые с различными противниками, с тренером; учебные, специальные и календарные соревнования, судейство соревнований и учебная практика;
- 3) гигиенические факторы — утренние физические упражнения с включением элементов техники отдельных приемов в домашних условиях, закаливание, соблюдение режима дня, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;
- 4) материально-техническая база — зал, площадка, стадион, оружие, снаряжение, спортивная форма, оборудование, инвентарь;
- 4) общие основы теории и методики спортивной тренировки, техники, тактики и т. д.

Принципы тренировки:

Спортивная тренировка строится на основе следующих педагогических принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации. Взаимосвязь принципов тренировки.

5. Правила и организация соревнований. (1 ч)

Теория.

Правила соревнований. Виды, способы и характер проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязательные требования к участникам соревнований. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

6. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования(62ч)

Техника фехтования

Теория.

Особенности спортивного фехтования на саблях: правила техники безопасности при работе с оружием;

Практика.

Основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка; технику выполнения оборонительных действий; технику выполнения атакующих действий; характеристика поражаемой поверхности; сохранение расстояния между участниками боя; технику выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях.

Тактика фехтования

Теория.

Первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как: поражаемая поверхность; секторы и основные способы нападений; пространство поля боя; продолжительность поединков; установленное количество уколов или ударов для достижения победы. Обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений.

Практика.

Осваивание тактических установок на применение того или иного приема. Тактические указания по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противнику. Анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Специализированные положения, приемы передвижений

- Держание оружия.
- Боевая стойка.
- Шаг назад.
- Шаг вперед.
- Серия шагов вперед.
- Серия шагов назад.
- Полувывпад.
- Закрытие из полувывпада назад.
- Позиция 6-я (позиция 3 в сабле)
- Позиция 4-я. Позиция 5-я (в сабле).
- Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).
- Соединение 4-е.
- Салют.

Специализированные движения оружием

-Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

- Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

-Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

-Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

-Круговые движения клинком в верхних позициях.

-Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Фехтование на рапирах

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю. Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

-Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением.

-Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением.

- Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

- Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
- Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
- Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

8. Общая физическая подготовка (36ч.)

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)

9. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке
- атака уколom в мишень с места
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом
- атака уколom в мишень с выпадом

10. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

9. Итоговое занятие (1 ч.)

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом ГБОУ школы № 203
 от 29 августа 2023 г. № 513-од

Календарно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фехтование»

на 2023-2024 учебный год

для группы № 1

Педагога **Павинского Андрея Павловича**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика
1.	01.09.23	Введение. Вводное занятие	2	2	
2.	04.09.23	История развития фехтования, как вида спорта	2	2	
3.	08.09.23	Фехтование как олимпийский вид спорта.	1	1	
		Правила и организация соревнований	1	1	
4.	11.09.23	Теоретическая подготовка	2	2	
Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования					
5	15.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования. Теория	2	2	
6	18.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
7	22.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
8	25.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
9	29.09.23	Держание оружия	2		2
10	02.10.23	Боевая стойка	2		2
11	06.10.23	Серия шагов вперед, назад	2		2
12	09.10.23	Закрытие из выпада назад, вперед	2		2
13	13.10.23	Выпад – закрытие вперед Серия шагов вперед – выпад	2		2
14	16.10.23	Закрытие из выпада назад, вперед	2		2
15	20.10.23	Позиция 6-я закрывает верхний наружный сектор	2		2
16	23.10.23	Позиция 4-я закрывает верхний внутренний сектор	2		2
17	27.10.23	Позиция 4-я закрывает верхний внутренний сектор	2		2
18	30.10.23	Перемена позиций в защите: Из 4-й в 6-ю Перемена позиций в защите: Из 6-й в 4-ю	2		2

19	03.11.23	Перемена позиций в защите: Из 4-й в 6-ю Перемена позиций в защите: Из 6-й в 4-ю	2		2
20	10.11.23	Перемена позиций в защите: Укол прямо из 4-ой позиции	2		2
21	13.11.23	Перемена позиций в защите: Укол прямо из 6-ой позиции	2		2
22	17.11.23	Атака простая с уколом: В 4-ю позицию Атака простая с уколом: В 6-ю позицию	2		2
23	20.11.23	Атака с переходом В 6-ю позицию: переходом В 4-ю позицию,	2		2
24	24.11.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
25	27.11.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
26	01.12.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
27	04.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
28	08.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
29	11.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
30	15.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
31	18.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
32	22.12.23	Работа с тактическими указаниями	2		2

		по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам.			
33	25.12.23	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
34	29.12.23	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
35	12.01.24	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
Общая физическая подготовка					
36	15.01.24	Общая физическая подготовка. Теория	2	2	
37	19.01.24	Общая физическая подготовка. Теория	2	2	
38	22.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость	2		2
39	26.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость	2		2
40	29.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
41	02.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
42	05.02.24	Упражнения для развития физического качества: Скоростно-силовые	2		2
43	09.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
44	12.02.24	Упражнения для развития физического качества: Скоростно-силовые	2		2

45	16.02.24	Упражнения для развития физического качества: Выносливость	2		2
46	19.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
47	26.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
48	01.03.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
49	04.03.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
50	11.03.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
51	15.03.24	Упражнения для развития физического качества: Координация	2		2
52	18.03.24	Упражнения для развития физического качества: Координация	2		2
Специальная физическая подготовка					
53	22.03.24	Специальная физическая подготовка. Теория	2	2	
54	25.03.24	Специальная физическая подготовка. Теория	2	2	
55	29.03.24	Упражнения: передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	2		2
56	01.04.24	Упражнения: передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	2		2
57	05.04.24	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
58	08.04.23	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
59	12.04.24	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
60	15.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
61	19.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
62	22.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
63	26.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2

64	29.04.24	Упражнения: атака уколом в мишень с места	2		2
65	03.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с шагом вперёд	2		2
66	06.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с шагом вперёд	2		2
67	13.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
68	17.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
69	20.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
Контрольно-оценочные и переводные испытания.					
70	24.05.24	Контрольно-оценочные испытания.	2		2
71	27.05.24	Контрольно-оценочные испытания.	2		2
72	31.05.24	Итоговое занятие.	2		2

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года

УТВЕРЖДЕН
 Приказом ГБОУ школы № 203
 от 29 августа 2023 г. № 513-од

Календарно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фехтование»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы № 1А

Педагога **Павинского Андрея Павловича**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика
1.	02.09.23	Введение. Вводное занятие	2	2	
2.	06.09.23	История развития фехтования, как вида спорта	2	2	
3.	09.09.23	Фехтование как олимпийский вид спорта.	1	1	
		Правила и организация соревнований	1	1	
4.	13.09.23	Теоретическая подготовка	2	2	
Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования					
5	16.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования. Теория	2	2	
6	20.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
7	23.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
8	27.09.23	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования Теория	2	2	
9	30.09.23	Держание оружия	2		2
10	04.10.23	Боевая стойка	2		2
11	07.10.23	Серия шагов вперед, назад	2		2
12	11.10.23	Закрытие из выпада назад, вперед	2		2
13	14.10.23	Выпад – закрытие вперед	2		2
		Серия шагов вперед – выпад			
14	18.10.23	Закрытие из выпада назад, вперед	2		2
15	21.10.23	Позиция 6-я закрывает верхний наружный сектор	2		2
16	25.10.23	Позиция 4-я закрывает верхний внутренний сектор	2		2
17	28.10.23	Позиция 4-я закрывает верхний внутренний сектор	2		2
18	01.11.23	Перемена позиций в защите: Из 4-й в 6-ю	2		2
		Перемена позиций в защите: Из 6-й в 4-ю			

19	08.11.23	Перемена позиций в защите: Из 4-й в 6-ю Перемена позиций в защите: Из 6-й в 4-ю	2		2
20	11.11.23	Перемена позиций в защите: Укол прямо из 4-ой позиции	2		2
21	15.11.23	Перемена позиций в защите: Укол прямо из 6-ой позиции	2		2
22	18.11.23	Атака простая с уколом: В 4-ю позицию Атака простая с уколом: В 6-ю позицию	2		2
23	22.11.23	Атака с переходом В 6-ю позицию: переходом В 4-ю позицию,	2		2
24	25.11.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
25	29.11.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
26	02.12.23	Упражнения, предназначенные для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.	2		2
27	06.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
28	09.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
29	13.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
30	16.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
31	20.12.23	Упражнения, предназначенные для сохранения определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений	2		2
32	23.12.23	Работа с тактическими указаниями	2		2

		по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам.			
33	27.12.23	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
34	30.12.23	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
35	10.01.24	Работа над развитием качеств, способствующих анализировать действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.	2		2
Общая физическая подготовка					
36	13.01.24	Общая физическая подготовка. Теория	2	2	
37	17.01.24	Общая физическая подготовка. Теория	2	2	
38	20.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость	2		2
39	24.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость	2		2
40	27.01.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
41	31.01.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
42	03.02.24	Упражнения для развития физического качества: Скоростно-силовые	2		2
43	07.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
44	10.02.24	Упражнения для развития физического качества: Скоростно-силовые	2		2

45	14.02.24	Упражнения для развития физического качества: Выносливость	2		2
46	17.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
47	21.02.24	Упражнения для развития физического качества: Гибкость	2		2
48	28.02.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
49	02.03.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
50	06.03.24	Упражнения для развития физического качества: Скорость Силовая выносливость	2		2
51	13.03.24	Упражнения для развития физического качества: Координация	2		2
52	16.03.24	Упражнения для развития физического качества: Координация	2		2

Специальная физическая подготовка

53	20.03.24	Специальная физическая подготовка. Теория	2	2	
54	23.03.24	Специальная физическая подготовка. Теория	2	2	
55	27.03.24	Упражнения: передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	2		2
56	30.03.24	Упражнения: передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	2		2
57	03.04.24	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
58	06.04.23	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
59	10.04.24	Упражнения: передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке	2		2
60	13.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
61	17.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
62	20.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2
63	24.04.24	Упражнения: атака уколom в мишень с места	2		2

64	27.04.24	Упражнения: атака уколом в мишень с места	2		2
65	04.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с шагом вперёд	2		2
66	08.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с шагом вперёд	2		2
67	11.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
68	15.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
69	18.05.24	Упражнения: атака уколом в мишень с выпадом	2		2
Контрольно-оценочные и переводные испытания.					
70	22.05.24	Контрольно-оценочные испытания.	2		2
71	25.05.24	Контрольно-оценочные испытания.	2		2
72	29.05.24	Итоговое занятие.	2		2

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_» 202_ года