



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а г. Тюмень, 625062

тел./факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Григорян Э. Н.
2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образова-
тельных технологий
Возраст занимающихся: 13–15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Программу составил:
педагог дополнительного образования
Распопов Олег Витальевич

г. Тюмень–2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами прикладного рукопашного боя» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения для 1 года обучения стартовый, для 2-3 года обучения базовый.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

-Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» утвержденная Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 года № 1493;

-Указа Президента РФ от 16 мая 1996 г. № 727 «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи»;

-Федеральный закон от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и воинской службе»;

-Постановление Правительства РФ от 24.06.2000г № 551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях»;

-Распоряжения Правительства РФ от 03.02.2009 г. №134-Р «Концепция Федеральной подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года»;

-Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 13 марта 1995 года № 32-ФЗ (ред. от 30.12.2012) «О днях воинской славы и памятных датах России»;

-Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Актуальность программы обусловлена сегодняшней сложной международной обстановкой. В таких условиях ставятся серьёзные задачи в области воспитания и обучения нового поколения. К числу актуальных проблем относятся воспитание здоровых, смелых, инициативных, дисциплинированных и грамотных молодых людей, которые были бы готовы учиться и работать на благо своего Отечества, а в случае необходимости встать на его защиту.

Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства.

Новизна программы состоит в том, что «Общая физическая подготовка с элементами прикладного рукопашного боя» способствует разностороннему развитию жизненно важных двигательных навыков, которые будут способствовать их жизненной активности в будущем.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием у молодых людей правильного отношения к социальной среде, своего места в ней и реализации возрастных потребностей в преодолении трудностей, в том числе и психологической. На современном этапе развития нашего государства особую важность приобретает одна из самых важных функций образовательных организаций – социализация молодого человека. Программа призвана расширять двигательное пространство для самореализации, саморазвития личности, стимулировать обучающегося к самопознанию, создать каждому ребенку благоприятную почву для профессиональной ориентации, развитию личностных качеств, становлению его как субъекта собственной жизни.

Практическая значимость модульной общеразвивающей программы обусловливается обучением рациональным приемам применения знаний и навыков на практике, переносу своих знаний и умений, как в аналогичные, так и в измененные условия.

Адресат программы: Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от 13-15 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество человек в группе: 15-30 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения и составляет 252 академических часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа, форма

обучения очная и очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий разностороннему, гармоничному развитию личности, способствуя патриотическому воспитанию обучающихся через занятия прикладным рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам и умениям по прикладному рукопашному бою;
- развить практические навыки в избранной области деятельности в условиях максимально приближенных к реальным;
- развивать физические и психологических способностей подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся;
- развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности воспитанников;

Развивающие:

- развить физические (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость) и психологические качества (преодоление чувства страха и сильного переживания);
- развить коммуникативные и лидерские качества обучающихся;
- совершенствовать военно-патриотическое воспитания и повысить мотивации к военной службе;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные:

- воспитать уважение к Отечеству, чувство любви к Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Программа содержит контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения обучаемым данного материала, путем приема нормативов, тестирований и проведения соревнований.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	72	2	70	Тестирование по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1)

2	Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием)	22	6	16	Контрольное вып.приемов (Приложение 2)
2.1	Тема 2.1. Основы базовой техники	8	6	2	Контрольное вып.приемов
2.2	Тема 2.2. Приемы в стойке	5	0	5	Контрольное вып.приемов
2.3	Тема 2.3. Ударная техника рук	3	0	3	Контрольное вып.приемов
2.4	Тема 2.4. Ударная техника ног	6	0	6	Контрольное вып.приемов
3	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	71	1	70	
4	Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления)	41	1	40	Демонстрация
5	Раздел 5. Воспитательная работа	46	32	14	Опрос
Всего часов		252	42	210	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Структура ВФСК ГТО и нормативы. Значение СФП.

Практика: Тренировка к выполнению упражнений и испытаний ВФСК ГТО. Контрольное выполнение ВФСК ГТО в соответствии со степенью обучаемого.

Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием).

Теория: Теоретические основы базовой техники. Приемы в стойке. Ударная техника рук. Ударная техника ног.

Практика: Практическая отработка основ базовой техники, боевых стоек, передвижений, уходы с линии атаки, маневрирование. Тренировка приемов прикладного рукопашного боя (самооборона) от захватов, ударов противником. Основы ножевого боя.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Значение спортивных и подвижных игр для разностороннего развития человека. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: Игры в мяч (пионербол, волейбол, футбол, эстафеты и др.), игры с мячом, со скалкой. Народные игры. Перетягивания каната.

Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления).

Теория: Организация комплексных занятий. Варианты комплексных занятий. Подготовка к проведению демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях.

Практика: Проведение комплексных занятий с использованием ранееизученных упражнений и действий с различных разделов программы. Проведение демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях по уровню подготовки обучаемых.

Раздел 5. Воспитательная работа.

Теория: Профилактические и воспитательные беседы, лекции, семинары, встречи. Уголовная и административная ответственность гражданина за превышение самообороны.

Практика: Участие в военно-патриотических и воспитательных массовых мероприятиях.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	72	2	70	Тестирование по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1)
2	Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием)	22	6	16	Контрольное вып. приемов (Приложение 2)
2.1	Тема 2.1. Основы базовой техники	8	6	2	Контрольное вып. приемов
2.2	Тема 2.2. Растяжка	5	0	5	Контрольное вып. приемов
2.3	Тема 2.3. Набивка	3	0	3	Контрольное вып. приемов
2.4	Тема 2.4. Спарринг	6	0	6	Контрольное вып. приемов
3	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	71	1	70	
4	Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления)	41	1	40	Демонстрация
5	Раздел 5. Воспитательная работа	46	32	14	Опрос
Всего часов		252	42	210	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Структура ВФСК ГТО и нормативы. Значение СФП.

Практика: Тренировка к выполнению упражнений и испытаний ВФСК ГТО. Контрольное выполнение ВФСК ГТО в соответствии со степенью обучаемого.

Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием).

Теория: Теоретические основы базовой техники. Растяжка. Набивка. Спарринги.

Практика: Практическая отработка основ базовой техники, боевых стоек, передвижений, уходы с линии атаки, маневрирование. Тренировка приемов прикладного рукопашного боя (самооборона) от захватов, ударов противником. Основы ножевого боя.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Значение спортивных и подвижных игр для разностороннего развития человека. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: Игры в мяч (пионербол, волейбол, футбол, эстафеты и др.), игры с мячом, со скокалкой. Народные игры. Перетягивания каната.

Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления).

Теория: Организация комплексных занятий. Варианты комплексных занятий. Подготовка к проведению демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях.

Практика: Проведение комплексных занятий с использованием ранееизученных упражнений и действий с различных разделов программы. Проведение демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях по уровню подготовки обучаемых.

Раздел 5. Воспитательная работа.

Теория: Профилактические и воспитательные беседы, лекции, семинары, встречи. Уголовная и административная ответственность гражданина за превышение самообороны.

Практика: Участие в военно-патриотических и воспитательных массовых мероприятиях.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	72	2	70	Тестирование по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1)
2	Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием)	22	6	16	Контрольное вып. приемов (Приложение 2)
2.1	Тема 2.1. Спарринги	8	6	2	Контрольное вып. приемов
2.2	Тема 2.2. Нестандартные приёмы	5	0	5	Контрольное вып. приемов
2.3	Тема 2.3. Акробатические упражнения	3	0	3	Контрольное вып. приемов
2.4	Тема 2.4. Ударная техника ног	6	0	6	Контрольное вып. приемов
3	Раздел 3. Силовые упражнения и набивка конечностей в игровой форме	71	1	70	
4	Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления)	41	1	40	Демонстрация
5	Раздел 5. Воспитательная работа	46	32	14	Опрос
Всего часов		252	42	210	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Структура ВФСК ГТО и нормативы. Значение СФП.

Практика: Тренировка к выполнению упражнений и испытаний ВФСК ГТО. Контрольное выполнение ВФСК ГТО в соответствии со степенью обучаемого.

Раздел 2. Базовая техника действий без оружия (с оружием).

Теория: Теоретические основы базовой техники. Спарринги. Акробатические приемы. Ударная техника ног.

Практика: Практическая отработка основ базовой техники, боевых стоек, передвижений, уходы с линии атаки, маневрирование. Тренировка приемов прикладного рукопашного боя (самооборона) от захватов, ударов противником. Основы ножевого боя.

Раздел 3. Силовые упражнения и набивка конечностей в игровой форме.

Теория: Значение спортивных и подвижных игр для разностороннего развития человека. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: Игры в мяч (регби, футбол, эстафеты и др.), игры с мячом, со скалкой. Народные игры. Перетягивания каната.

Раздел 4. Комплексные занятия (Демонстрационные выступления).

Теория: Организация комплексных занятий. Варианты комплексных занятий. Подготовка к проведению демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях.

Практика: Проведение комплексных занятий с использованием ранееизученных упражнений и действий с различных разделов программы. Проведение демонстрационных выступлений на массовых мероприятиях по уровню подготовки обучаемых.

Раздел 5. Воспитательная работа.

Теория: Профилактические и воспитательные беседы, лекции, семинары, встречи. Уголовная и административная ответственность гражданина за превышение самообороны.

Практика: Участие в военно-патриотических и воспитательных массовых мероприятиях.

1.4. Планируемые результаты:

По окончанию освоения программы обучения воспитанники достигнут следующие результаты:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

- социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а так-

же различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии в области военной службы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- понимание ими важности защиты Отечества, ответственности за оборону рубежей Родины;

- уяснение и принятие учащимися достижений в военно-патриотическом воспитании.

Предметные:

- В познавательной сфере: знания об основах парашютной подготовки, их значении для защиты общества и государства.

- В ценностно-ориентационной сфере: умения предвидеть возникновение опасности на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; умения применять полученные теоретические знания на практике -

принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной учебно-боевой обстановке с учетом индивидуальных возможностей.

- В коммуникативной сфере: умения общению со своими сверстниками и старшим поколением, подчинению приказам старших начальников.

- В сфере физической культуры и спорта: формирование установки на здоровый образ жизни; развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; способствовать преодолению психологических трудностей при совершении прыжков с парашютом; развитие необходимых навыков для выполнения требований третьего спортивного разряда по парашютному спорту, умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1-2	Сентябрь		Лекция	0,5	0,5		Ознакомительная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			УТЗ	1		1	Разучивание приемов страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
3-4	Сентябрь		УТЗ	0,5	0,5		Разучивание боевых стоек и передвижений	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
5-6	Сентябрь		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
7-8	Сентябрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
9-10	Сентябрь		Беседа	1		1	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
11-12	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
13-14	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
15-16	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
17-18	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
19-20	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
21-22	Октябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Приемы страховки, само страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Боевые стойки и передвижения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
23-24	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Рычаг руки во внутрь»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
25-26	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
27-28	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
29-30	Октябрь		УТЗ	1		1	Разучивание «Рычаг руки наружу»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

31-32	Октябрь		УТЗ	1		1	Разучивание «Освобождение от захватов противником рук»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
33-34	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Освобождение от захватов противником за плечи»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
35-36	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
37-38	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
39-40	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
41-42	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
43-44	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

45-46	Октябрь		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
47-48	Ноябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Рычаг руки во внутрь»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за плечи»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
49-50	Ноябрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
51-52	Ноябрь		УТЗ	1		1	Разучивание "Прямой удар рукой в голову, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
53-54	Ноябрь		УТЗ	1		1	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
55-56	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
57-58	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
59-60	Ноябрь		УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
61-62	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
63-64	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
65-66	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
67-68	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1,5	1,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
69-70	Ноябрь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
71-72	Декабрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
73-74	Декабрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
75-76	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
77-78	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

79-80	Декабрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Совершенствование "Прямой удар рукой в голову, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
81-82	Декабрь		УТЗ	2		2	Совершенствование "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
83-84	Декабрь		УТЗ	2		2	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
85-86	Декабрь		УТЗ	1		1	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
87-88	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
89-90	Декабрь		УТЗ	1		1	Разучивание "Боковой удар, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
91-92	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
93-94	Декабрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
95-96	Декабрь			2		2	Новогодний утренник	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	
97-98	Январь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
99-100	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
101-102	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
103-104	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Общеспортивная подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
105-106	Январь		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
107-108	Январь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
109-110	Январь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
111-112	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
113-114	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
115-116	Январь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
117-118	Февраль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
119-120	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
121-122	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
123-124	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
125-126	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
127-128	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
129-130	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
131-132	Февраль		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
133-134	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
135-136	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
137-138	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
139-140	Март		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
141-142	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
143-144	Март		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
145-146	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
147-148	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
149-150	Март		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
151-152	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
153-154	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
155-156	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
157-158	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
159-160	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
1619-162	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
163-164	Апрель		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
165-166	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
167-168	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
169-170	Апрель		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
171-172	Апрель		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
173-174	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
175-176	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
177-178	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
179-180	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
181-182	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
183-184	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
185-156	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
187-188	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
189-190	Май		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
191-192	Май		Меропр.	2		2	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Участие
193-194	Май		УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
195-196	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
197-198	Май		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
199-200	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
201-202	Май		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
203-204	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
205-206	Май		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
207-208	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
209-210	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
211-212	Май		УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
213-214	Июнь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
215-216	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
217-218	Июнь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
219-220	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
221-222	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

								мени, спортзал	упражнений
223-224	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
225-226	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
227-228	Июнь		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
229-230	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
231-232	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
233-234	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
235-236	Июнь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
237-238	Июль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
239-240	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
241-242	Июль		УТЗ	1		1	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

								мени, спортзал	упражнений
243-244	Июль		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
245-246	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
247-248	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
249-250	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
251-252	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			Итого	252	42	210			

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1-2	Сентябрь		Лекция	0,5	0,5		Ознакомительная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			УТЗ	1		1	Разучивание приемов страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
3-4	Сентябрь		УТЗ	0,5	0,5		Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
5-6	Сентябрь		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
7-8	Сентябрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
9-10	Сентябрь		Беседа	1		1	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
11-12	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
13-14	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
15-16	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
17-18	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Освобождение от захватов	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
19-20	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

21-22	Октябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Приемы страховки, само страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Боевые стойки и передвижения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
23-24	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
25-26	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
27-28	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
29-30	Октябрь		УТЗ	1		1	Разучивание «Рычаг руки наружу»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
31-32	Октябрь		УТЗ	1		1	Разучивание «Освобождение от захватов противником рук»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
33-34	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Освобождение от захватов противником за плечи»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
35-36	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
37-38	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
39-40	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
41-42	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
43-44	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
45-46	Октябрь		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
47-48	Ноябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за плечи»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за шею»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
49-50	Ноябрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
51-52	Ноябрь		УТЗ	1		1	Разучивание "Прямой удар рукой в голову, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
53-54	Ноябрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
55-56	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Защита от ударов ногами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
57-58	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
59-60	Ноябрь		УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
61-62	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
63-64	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
65-66	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
67-68	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	1,5	1,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
69-70	Ноябрь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
71-72	Декабрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
73-74	Декабрь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
75-76	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Разминка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
77-78	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
79-80	Декабрь		Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Совершенствование "Прямой удар рукой в голову, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
81-82	Декабрь		УТЗ	2		2	Совершенствование "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
83-84	Декабрь		УТЗ	2		2	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
85-86	Декабрь		УТЗ	1		1	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
87-88	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
89-90	Декабрь		УТЗ	1		1	Защита от ударов ногой в голову	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
91-92	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
93-94	Декабрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
95-96	Декабрь			2		2	Новогодний утренник	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	
97-98	Январь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
99-100	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Борьба лёжа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
101-102	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
103-104	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

105-106	Январь		УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
107-108	Январь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
109-110	Январь		УТЗ	2		2	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
111-112	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
113-114	Январь		Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
115-116	Январь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
117-118	Февраль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
119-120	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
121-122	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
123-124	Февраль		УТЗ	2		2	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

125-126	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
127-128	Февраль		УТЗ	2		2	Силовые упражнения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
129-130	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
131-132	Февраль		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
133-134	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
135-136	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
137-138	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
139-140	Март		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
141-142	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
143-144	Март		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
145-146	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
147-148	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
149-150	Март		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
151-152	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Силовые упражнения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
153-154	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
155-156	Март		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
157-158	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
159-160	Март		Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
1619-162	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
163-164	Апрель		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
165-166	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
167-168	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
169-170	Апрель		УТЗ	1		1	Акробатические упражнения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
171-172	Апрель		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
173-174	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

175-176	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
177-178	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
179-180	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
181-182	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
183-184	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
185-156	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
187-188	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
189-190	Май		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
191-192	Май		Меропр.	2		2	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Участие
193-194	Май		УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
195-196	Май		УТЗ	1		1	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
197-198	Май		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
199-200	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
201-202	Май		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
203-204	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
205-206	Май		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
207-208	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
209-210	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
211-212	Май		УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов

			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
213-214	Июнь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
215-216	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
217-218	Июнь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
219-220	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
221-222	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
223-224	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
225-226	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
227-228	Июнь		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
229-230	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
231-	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

232								мени, спортзал	упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
233-234	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
235-236	Июнь		УТЗ	1		1	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
237-238	Июль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
239-240	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
241-242	Июль		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
243-244	Июль		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
245-246	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
247-248	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
249-250	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
251-	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

252								мени, спортзал	упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
Итого			252	42	210				

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1-2	Сентябрь		Лекция	0,5	0,5		Ознакомительная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
			УТЗ	1		1	Разучивание приемов страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
3-4	Сентябрь		УТЗ	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общеспортивная подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
5-6	Сентябрь		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка, набивка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
7-8	Сентябрь		УТЗ	1		1	спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Освобождение от захватов	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
9-10	Сентябрь		Беседа	1		1	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Общеспортивная подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
11-12	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

13-14	Сентябрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
15-16	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
17-18	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
19-20	Сентябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
21-22	Октябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Приемы страховки, само страховки при падении	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Боевые стойки и передвижения	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
23-24	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
25-26	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
27-28	Октябрь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
29-30	Октябрь		УТЗ	1		1	Освобождение от захватов	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
31-32	Октябрь		УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
33-34	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Освобождение от захватов противником за плечи	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
35-36	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
37-38	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Разучивание «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
39-40	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры сна выносливость	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
41-42	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
43-44	Октябрь		УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
45-46	Октябрь		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
47-48	Ноябрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос, беседа
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за плечи»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
49-50	Ноябрь		УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
51-52	Ноябрь		УТЗ	1		1	Защита от ударов рукой в голову	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
53-54	Ноябрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
55-56	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Разучивание "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
57-58	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

59-60	Ноябрь		УТЗ	1		1	Спортивные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
61-62	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
63-64	Ноябрь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
65-66	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
67-68	Ноябрь		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	1,5	1,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
69-70	Ноябрь		УТЗ	2		2	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
71-72	Декабрь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
73-74	Декабрь		УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
75-76	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
77-78	Декабрь		УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
79-80	Декабрь		Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Совершенствование "Прямой удар рукой в голову, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар рукой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
81-82	Декабрь		УТЗ	2		2	Совершенствование "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
83-84	Декабрь		УТЗ	2		2	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
85-86	Декабрь		УТЗ	1		1	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
87-88	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
89-90	Декабрь		УТЗ	1		1	Разучивание "Боковой удар, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
91-92	Декабрь		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
93-94	Декабрь		Беседа	1	1		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
95-96	Декабрь			2		2	Новогодний утренник	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	
97-98	Январь		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
99-100	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
101-102	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
103-104	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Общefизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
105-106	Январь		УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Прямой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1,5		1,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
107-108	Январь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
109-110	Январь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
111-112	Январь		Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
113-114	Январь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
115-116	Январь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

117-118	Февраль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Совершенствование "Боковой удар ногой, защита от него"	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
119-120	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
121-122	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
123-124	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
125-126	Февраль		УТЗ	1,5		1,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
127-128	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
129-130	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
131-132	Февраль		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
133-134	Февраль		УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
135-136	Февраль		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
137-138	Февраль		УТЗ	2		2	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
139-140	Март		Беседа	0,5		0,5	Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
141-142	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
143-144	Март		УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
145-146	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
147-148	Март		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
149-150	Март		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
151-152	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
153-154	Март		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Игры со скакалкой	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
155-156	Март		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
157-158	Март		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Освобождение от захватов	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
159-160	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная беседа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч (регби, волейбол)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
1619-162	Март		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
163-164	Апрель		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
165-166	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

167-168	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Народные, спортивные и подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
169-170	Апрель		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спортивные игры в мяч	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
171-172	Апрель		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Перетягивание каната	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
173-174	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
175-176	Апрель		УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
177-178	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
179-180	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
181-182	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос

183-184	Апрель		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
185-156	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
187-188	Апрель		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
189-190	Май		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Спортивные игры в мяч	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
191-192	Май		Меропр.	2		2	Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Участие
193-194	Май		УТЗ	1		1	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
195-196	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
197-198	Май		УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спортивные игры в мяч	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
199-200	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
201-202	Май		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
203-204	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений

			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
205-206	Май		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
207-208	Май		УТЗ	0,5		0,5	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
209-210	Май		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
211-212	Май		УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение нормативов
			УТЗ	1		1	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
213-214	Июнь		УТЗ	2		2	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
215-216	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Беседа, опрос
217-218	Июнь		УТЗ	2		2	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
219-220	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1		1	Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Простейшие единоборства	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
221-	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

222								мени, спортзал	упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
223-224	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
225-226	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
227-228	Июнь		УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
229-230	Июнь		Беседа	0,5	0,5		Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
231-232	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
233-234	Июнь		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
235-236	Июнь		УТЗ	1		1	Спарринг	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	1		1	подвижные игры	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
237-238	Июль		Лекция	0,5	0,5		Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
			УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
239-240	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	МАОУ СОШ №69 г. Тюмени, спортзал	Опрос
241-	Июль		УТЗ	1		1	Общефизическая подготовка по упражнени-	МАОУ СОШ №69 г. Тю-	Выполнение

242						ям ВФСК ГТО	мени, спортзал	упражнений
			УТЗ	1		1	Ударная техника ног	Выполнение упражнений
243-244	Июль		Беседа	0,5	0,5		Воспитательная работа	Опрос
			УТЗ	1		1	Подвижные игры в мяч и с мячами	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5		0,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	Выполнение упражнений
245-246	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Растяжка	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Нестандартные приёмы	Опрос
247-248	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Специально-физическая подготовка (акробатика, психологическая подготовка и др.)	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Спарринг	Опрос
249-250	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Растяжка	Опрос
251-252	Июль		УТЗ	1,5		1,5	Комплексное занятие	Выполнение упражнений
			УТЗ	0,5	0,5		Воспитательная работа	Опрос
Итого				252	42	210		

Примечание: В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1	Татами (комплект)	72 мата
2	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
3	Перчатки снарядные	12 пар.
4	Мяч набивной разного веса	20 шт.
5	Макеты ножей	12 шт.
6	Мяч футбольный	1 шт.
7	Мяч волейбольный	1 шт.
8	Учебное оружие (ножи, палки и др.)	по 12 шт.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber, ВКонтакте.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует платформу для онлайн конференций Zoom.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный – выполнение упражнений и приемов.

Итоговый – сдача нормативов и выполнение приемов на демонстрационных выступлениях.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по общефизической подготовке, взятые на основе упражнений испытаний ВФСК ГТО в соответствии с возрастной группой обучаемых, и специальной физической подготовке отражены в приложении 1.

Для оценки навыков в выполнении приемов прикладного рукопашного боя применяются критерии указанные в приложении 2.

2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, участие в соревнованиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка, видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Теоретическая подготовка оценивается путём сдачи зачётов и тестированием. Практические результаты оцениваются по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации.

Занятия по программе проводятся на основе следующих методических принципов:

а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый обучающийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

б) **Принцип наглядности.** Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах обучающийся должен более качественно усваивать необходимый материал.

в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).** Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков.

г) **Принцип систематичности занятий.** Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.** Улучшение качества выполнения строевых приемов и повышение уровня строевой подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Методы:

а) наглядные методы формируют представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности;

б) вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению строевых приёмов, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях;

в) практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

При обучении используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения строевых приёмов, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.

Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения навыками, общим развитием ребенка.

2.6. Список литературы

Для педагогов

1. Наставление физической подготовки Вооруженных Сил М.О. Р.Ф. 2009 г.
2. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
3. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.
4. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.

Для обучающихся

1. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
5. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990.-190 с.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Критерии оценки выполнения приемов и действий

Для обеспечения выполнения приемов рукопашного боя назначается из числа обучаемых ассистент.

При оценке выполнения приемов спортсменами должно выполняться одно из следующих действий:

- защитно-ответные действия;
- обезоруживание противника (не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия);
- освобождение от захвата;
- болевые приемы (броски) сразу после команды судьи.

Предварительно спортсмен становится спиной к «противнику» на расстоянии 2 м от него и после сигнала о своей готовности, по команде «ВПЕРЕД», прыжком поворачивается к нападающему, принимает изготовку к бою и выполняет прием. Без поворота выполняются освобождения от захвата сзади или обезоруживание при угрозе оружием в упор сзади.

Выполнение приемов оценивается:

5 баллов – если прием выполнен быстро и уверенно, при этом: проведена контратака, выполнен бросок с обозначением завершающего удара, выполнен болевой прием или обозначен удушающий прием, осуществлено эффективное конвоирование или «уничтожение» противника;

4 балла – если прием выполнен уверенно, при этом: проведена контратака, выполнен бросок с обозначением завершающего удара, выполнен болевой прием или обозначен удушающий прием, осуществлено эффективное конвоирование или «уничтожение» противника, но недостаточно быстро;

3 балла – если прием выполнен медленно и с нарушением слитности движения;

2 балла - если прием выполнен медленно с нарушением слитности движения, допущена незначительная потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

1 балл – если прием выполнен с нарушением слитности движения, не уверенно, с потерей равновесия (если выполнение приема не предусматривает падение), но конечная цель достигнута;

0 баллов – если прием не выполнен, не проведена защита и отсутствовали контратакующие действия.