

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 г. № 217-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

_____ Самбо _____

(наименование курса)

основное

(уровень образования)

_____ Спортивно-оздоровительное _____

(направление)

_____ Егоров Александр Дмитриевич _____

(Ф.И.О. учителя)

г. Мурино

2020-2021

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо» ориентирована на учащихся 5 - 9 класса.

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
9 – 14 лет	5	170	Тестирование, соревнования

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Итогами подготовки следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие школьников.

Предметными, личностными, метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;

- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД:

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Темы занятий	Количество часов
1	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. СТОЙКИ.ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ:СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
2	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО.	1
3	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. СТОЙКИ.ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ:СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
4	ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ: ОТСТРАНЕНИЕМ ИЛИ ОСТАНОВКОЙ НОГИ ИЛИ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО.	1
5	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО.	1
6	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. СТОЙКИ.ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ:СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
7	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УХОД ОТ БЛ.ПРИЕМА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ, СБРОСИВ НОГИ С ТУЛОВИЩА ПРОТИВНИКА И СНЯВ ЕГО СТОПУ С ПОДКОЛЛЕННОГО ИЗГИБА.	1
8	ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ: ОТСТРАНЕНИЕМ ИЛИ ОСТАНОВКОЙ НОГИ ИЛИ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО.	1
9	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО.	1
10	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. СТОЙКИ.ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ:СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
11	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ ИЗГИБОМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
12	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО.	1
13	ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ: ОТСТРАНЕНИЕМ ИЛИ ОСТАНОВКОЙ НОГИ ИЛИ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО.	1
14	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УХОД ОТ БЛ.ПРИЕМА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ, СБРОСИВ НОГИ С ТУЛОВИЩА ПРОТИВНИКА И СНЯВ ЕГО СТОПУ С ПОДКОЛЛЕННОГО ИЗГИБА.	1
15	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ ИЗГИБОМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
16	ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ: ОТСТРАНЕНИЕМ ИЛИ ОСТАНОВКОЙ НОГИ ИЛИ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО.	1
17	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ, ПОДГОТАВЛИВАЕМОЕ ИЗ СТОЙКИ.	1
18	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УХОД ОТ БЛ.ПРИЕМА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ, СБРОСИВ НОГИ С ТУЛОВИЩА ПРОТИВНИКА И СНЯВ ЕГО СТОПУ С ПОДКОЛЛЕННОГО ИЗГИБА.	1
19	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ, ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ.	1
20	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ ИЗГИБОМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
21	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ И СПОРТА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УХОД ОТ БЛ.ПРИЕМА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ, СБРОСИВ НОГИ С ТУЛОВИЩА ПРОТИВНИКА И СНЯВ ЕГО СТОПУ С ПОДКОЛЛЕННОГО ИЗГИБА.	1
22	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ, ПОДГОТАВЛИВАЕМОЕ ИЗ СТОЙКИ.	1
23	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ ИЗГИБОМ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
24	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:	1

	ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ОТ УЗЛА ПОПЕРЕК.	
25	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ, ПОДГОТАВЛИВАЕМОЕ ИЗ СТОЙКИ.	1
26	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ, ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
27	ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ, ПОДГОТАВЛИВАЕМОЕ ИЗ СТОЙКИ.	1
28	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	1
29	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ, ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
30	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ОТ УЗЛА ПОПЕРЕК.	1
31	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО. ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ В КОЛЕНУ.	1
32	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ, ЗАХВАТЫ. Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА НОСКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
33	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	1
34	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ОТ УЗЛА ПОПЕРЕК.	1
35	Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
36	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	1
37	ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ, ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ ОТ УЗЛА ПОПЕРЕК.	1
38	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО. ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ В КОЛЕНУ.	1
39	ИГРЫ ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК.	1
40	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ.	1
41	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО. ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ В КОЛЕНУ.	1
42	Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
43	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ.	1
44	ИСТОРИЯ БОРЬБЫ САМБО. ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, ЕВРОПЫ, РОССИИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ В КОЛЕНУ.	1
45	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ.	1
46	Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
47	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ.	1
48	Т.Д.В СТОЙКЕ: СБИВАНИЕ НА ПЯТКУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ.	1
49	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ.	1
50	СУЩНОСТЬ КОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С УПОРОМ В ПЛЕЧО ИЗ СТОЙКИ.	1
51	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ НОГИ СВЕРХУ ОТ ПЕРЕГИБАНИЯ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ.	1

52	СУЩНОСТЬ КОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С УПОРОМ В ПЛЕЧО ИЗ СТОЙКИ.	1
53	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ.	1
54	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:СБРАСЫВАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
55	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОДНУ НОГУ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ КОСЫМ ЗАХВАТОМ.	1
56	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:СБРАСЫВАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
57	СУЩНОСТЬ КОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С УПОРОМ В ПЛЕЧО ИЗ СТОЙКИ.	1
58	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ, ЕГО ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД БЕДРОМ СЗАДИ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
59	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:СБРАСЫВАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
60	СУЩНОСТЬ КОНТРОЛЯ И ЕГО РОЛЬ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С УПОРОМ В ПЛЕЧО ИЗ СТОЙКИ.	1
61	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОБЕ НОГИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ ПРОТИВ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
62	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- УПОР. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:СБРАСЫВАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
63	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ, ЕГО ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД БЕДРОМ СЗАДИ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
64	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ ИЗНУТРИ.	1
65	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ, ЕГО ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД БЕДРОМ СЗАДИ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
66	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- ЗАХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА.	1
67	ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ, ЕГО ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД БЕДРОМ СЗАДИ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	1
68	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОБЕ НОГИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ ПРОТИВ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
69	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ ИЗНУТРИ.	1
70	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- ЗАХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА.	1
71	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОБЕ НОГИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ ПРОТИВ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
72	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ ИЗНУТРИ.	1
73	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОСАЖИВАНИЕ НА ОБЕ НОГИ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ ПРОТИВ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
74	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- ЗАХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА.	1
75	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	1
76	ПОНЯТИЯ О СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ ИЗНУТРИ.	1
77	Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ СИДЯЩЕГО ПРОТИВНИКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ.	1
78	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ- ЗАХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА.	1
79	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ ОТ БРОСКА	1

	ЧЕРЕЗ БЕДРО.	
80	ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
81	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	1
82	Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ СИДЯЩЕГО ПРОТИВНИКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ.	1
83	РОЛЬ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ6 ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
84	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.	1
85	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЯ «ТЕСНЕНИЙ» ПО ПЛОЩАДИ ПОЕДИНКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.	1
86	Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ СИДЯЩЕГО ПРОТИВНИКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ.	1
87	ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
88	РОЛЬ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ6 ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
89	Т.Д.В ПОЛУПАРТЕРЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ СИДЯЩЕГО ПРОТИВНИКА.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ.	1
90	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЯ «ТЕСНЕНИЙ» ПО ПЛОЩАДИ ПОЕДИНКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.	1
91	ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
92	РОЛЬ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ6 ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
93	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.ИГРЫ ЗАДАНИЯ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА С ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
94	РОЛЬ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА И ПИТАНИЯ.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ6 ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ СНАРУЖИ.	1
95	ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВАЛИВАНИЕ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ОТ УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ.	1
96	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЯ «ТЕСНЕНИЙ» ПО ПЛОЩАДИ ПОЕДИНКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.	1
97	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.ИГРЫ ЗАДАНИЯ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА С ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
98	ЗАХВАТЫ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УЗЕЛ НОГОЙ СНИЗУ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК.	1
99	ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЯ «ТЕСНЕНИЙ» ПО ПЛОЩАДИ ПОЕДИНКА.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.	1
100	СРЕДСТВА РАЗНОИМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ. ДИСТАНЦИИ.СТОЙКИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ.	1
101	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.ИГРЫ ЗАДАНИЯ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА С ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
102	СРЕДСТВА РАЗНОИМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ. ДИСТАНЦИИ.СТОЙКИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ.	1
103	ЗАХВАТЫ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УЗЕЛ НОГОЙ СНИЗУ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК.	1
104	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.ИГРЫ ЗАДАНИЯ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА. Т.Д.В СТОЙКЕ: СГИБАНИЕ ПРОТИВНИКА С ЗАХВАТОМ ПОД МЫШКИ.	1
105	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:	1

	ПЕРЕВОРОТ КУВЫРКОМ.	
106	ЗАХВАТЫ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УЗЕЛ НОГОЙ СНИЗУ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК.	1
107	Т.Д.В СТОЙКЕ:БРОСОК ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.	1
108	СРЕДСТВА РАЗНОИМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ. ДИСТАНЦИИ.СТОЙКИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ.	1
109	ЗАХВАТЫ, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ:УЗЕЛ НОГОЙ СНИЗУ ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК.	1
110	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ КУВЫРКОМ.	1
111	Т.Д.В СТОЙКЕ:БРОСОК ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.	1
112	СРЕДСТВА РАЗНОИМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ. ДИСТАНЦИИ.СТОЙКИ.Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАВЕДЕНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ.	1
113	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ КУВЫРКОМ.	1
114	Т.Д.В СТОЙКЕ:БРОСОК ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.	1
115	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ КУВЫРКОМ.	1
116	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ДО СКРЕЩИВАНИЯ НОГ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .	1
117	Т.Д.В СТОЙКЕ:БРОСОК ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ОТ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.	1
118	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ИЛИ ОТВОРОТА.	1
119	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ДО СКРЕЩИВАНИЯ НОГ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .	1
120	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	1
121	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ИЛИ ОТВОРОТА.	1
122	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ДО СКРЕЩИВАНИЯ НОГ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .	1
123	ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ЕЕ СОДЕРЖАНИИ И ВИДАХ.ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
124	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	1
125	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ИЛИ ОТВОРОТА.	1
126	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ДО СКРЕЩИВАНИЯ НОГ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК. КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .	1
127	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	1
128	ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.Т.Д.В СТОЙКЕ. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ВОРОТА ИЛИ ОТВОРОТА.	1
129	ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ЕЕ СОДЕРЖАНИИ И ВИДАХ.ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
130	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭСТАФЕТЫ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ПОМОЩИ ПЛЕЧА СВЕРХУ ОТ УДЕРЖАНИЯ СБОКУ.	1
131	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ОПРОКИДЫВАНИЕМ.	1
132	ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ЕЕ СОДЕРЖАНИИ И ВИДАХ.ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
133	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ.	1
134	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ОПРОКИДЫВАНИЕМ.	1
135	ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ЕЕ СОДЕРЖАНИИ И ВИДАХ.ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СТОЙКИ. Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
136	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ РУК.	1

137	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ОПРОКИДЫВАНИЕМ.	1
138	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ.	1
139	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ . Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	1
140	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ РУКИ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
141	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ ,КОГДА ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:З.Д.ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	1
142	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ . Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	1
143	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ РУК.	1
144	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХАЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	1
145	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ОТ БОКОВОЙ ПОДСЕЧКИ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ОПРОКИДЫВАНИЕМ.	1
146	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ . Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	1
147	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.ПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: З.Д.ОТ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ, УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ	1
148	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ ,КОГДА ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:З.Д.ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	1
149	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ.	1
150	Т.Д.В СТОЙКЕ БЛ.МОМЕНТ КОГДА ПРОТИВНИК ПЕРЕНОСИТ ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА НАЗАД И ТЯНЕТ НА СЕБЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ.	1
151	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ ПРИ ПОЛОЖЕНИИ ОБОРОНЯЮЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
152	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХАЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	1
153	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ РУК.	1
154	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ . Т.Д.В ПАРТЕРЕ:ОБРАТНЫЙ УЗЕЛ ПОПЕРЕК.	1
155	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК РЫВКОМ ЗА ПЯТКУ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ РУКИ ПРИ ПОВОРОТЕ ЕЕ ВНУТРЬ.	1
156	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ ,КОГДА ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:З.Д.ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	1
157	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ РУКИ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
158	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХАЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	1
159	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.ПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: З.Д.ОТ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ, УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ	1
160	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.МОМЕНТ ,КОГДА ПРОТИВНИК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД И ОКАЗЫВАЕТ ДАВЛЕНИЕ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ:З.Д.ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ СЕБЯ.	1
161	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ РУК.	1
162	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ ПРИ ПОЛОЖЕНИИ ОБОРОНЯЮЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.	1
163	Т.Д.В СТОЙКЕ: ОХВАТ. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕГИБАНИЕ КОЛЕНА ЗАХВАТОМ НОГИ МЕЖДУ НОГ.	1
164	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ РУКИ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	1
165	Т.Д.В СТОЙКЕ БЛ.МОМЕНТ КОГДА ПРОТИВНИК ПЕРЕНОСИТ ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА НАЗАД И ТЯНЕТ НА СЕБЯ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ПЕРЕКАТОМ ОТ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ.	1
166	Т.Д.В СТОЙКЕ: ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК-ПЕРЕКАТОМ ЧЕРЕЗ БЕДРО.	1

167	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОДСАД ГОЛЕНЬЮ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УЩЕМЛЕНИЕ АХАЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ.	<i>1</i>
168	Т.Д.В СТОЙКЕ: БЛ.ПРИЯТНОМ МОМЕНТЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: З.Д.ОТ НАПАДЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОГ ЛЕЖАЧЕМУ НА СПИНЕ, УПОРОМ ГОЛЕНЬЮ	<i>1</i>
169	Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ЗАЩИТА ПРОТИВ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕМ ВСТАВАНИЕМ.	<i>1</i>
170	Т.Д.В СТОЙКЕ: ПОВОРОТ РУКИ ПРОТИВНИКА. Т.Д.В ПАРТЕРЕ: ПЕРЕВОРОТ ПОВОРОТОМ ПРОТИВНИКА.	<i>1</i>