

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от _____ г. -ОД

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программе
«Орлёнок»
1-го года обучения
Группа _____
2024/205 учебный год

| № п/п | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Формы организации образовательной деятельности | Число и месяц занятия |
|--|---|--------------|--------|----------|--|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Введение. Знакомство с содержанием ДОП. Обзор первоначальных знаний учащихся. | 2 | 2 | - | | |
| Курс №1 «Основы подготовки к ВДЮВСи «Орлёнок» | | | | | | |
| 1.1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 2. | Физическая культура: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | 2 | 2 | - | | |
| 3. | Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений | 2 | - | 2 | | |
| 4. | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | 2 | 2 | - | | |
| 5. | Отработка легкоатлетических упражнений в парах | 2 | - | 2 | | |
| 6. | Кроссовая подготовка | 2 | - | 2 | | |
| 7. | Спортивные игры | 2 | - | 2 | | |
| 8. | Эстафета с элементами легкоатлетических упражнений | 2 | - | 2 | | |
| 9. | Тестирование «Легкая атлетика в физической подготовке подростков» | 2 | - | 2 | | |
| 10. | Итоговое учебное соревнование | 2 | - | 2 | | |
| 1.2. Безопасность и защита человека | | | | | | |
| 11. | Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности | 2 | 2 | - | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 12. | Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека | 2 | - | 2 | | |
| 13. | Понятия «опасная ситуация» и «экстремальная ситуация» | 2 | 2 | - | | |
| 14. | Классификация чрезвычайных ситуаций | 2 | 2 | - | | |
| 15. | Классификация природных и социальных опасностей | 2 | - | 2 | | |
| 16. | Средства индивидуальной защиты | 2 | - | 2 | | |
| 17. | Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях в экстремальных ситуациях | 2 | - | 2 | | |
| 18. | Тестирования «Основы безопасности в природной и антропогенной среде» | 2 | - | 2 | | |
| 1.3. Строевая подготовка | | | | | | |
| 19. | Строевые упражнения и команды | 2 | 2 | - | | |
| 20. | Одиночная строевая подготовка | 2 | - | 2 | | |
| 21. | Построение в шеренгу, колонну. Перестроения | 2 | - | 2 | | |
| 22. | Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг | 2 | - | 2 | | |
| 23. | Выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг». | 2 | - | 2 | | |
| 24. | Размыкания приставными шагами по фронту из колонны по три. | 2 | - | 2 | | |
| 25. | Размыкание колонны по три (четыре) в одну сторону. | 2 | - | 2 | | |
| 26. | Размыкание колонны по три (четыре) от середины или в другую сторону с поворотами. | 2 | - | 2 | | |
| 27. | Движение с песней. | 2 | - | 2 | | |
| 28. | Смотр строя | 2 | - | 2 | | |
| 1.4. Огневая подготовка | | | | | | |
| 29. | Техника безопасности при обращении со стрелковым оружием | 2 | 2 | - | | |
| 30. | Явления выстрела. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Образование траектории | 2 | - | 2 | | |
| 31. | Пробивное и убойное действие пули. Прямой выстрел и его практическое значение. | 2 | 2 | - | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| 32. | Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство | 2 | - | 2 | | |
| 33. | Элементы наводки. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям | 2 | - | 2 | | |
| 34. | Техника дыхания при стрельбе | 2 | - | 2 | | |
| 35. | Практическая стрельба | 2 | - | 2 | | |
| 36. | Итоговые учебные соревнования по практической стрельбе | 2 | - | 2 | | |
| 1.5. Основы воинских знаний | | | | | | |
| 37. | Государственные символы Российской Федерации | 2 | - | 2 | | |
| 38. | Вооруженные силы Российской Федерации: структура, назначение, современное состояние | 2 | 2 | - | | |
| 39. | Общевоинские уставы ВС РФ | 2 | 2 | - | | |
| 40. | Особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту, женщин | 2 | - | 2 | | |
| 41. | Современное вооружение армии и флота РФ | 2 | 2 | - | | |
| 42. | Боевые традиции Вооруженных сил и символы воинской части | 2 | - | 2 | | |
| 1.6. Основы подготовки к творческим конкурсам | | | | | | |
| 43. | Подбор и систематизация материалов, разработка сценария мероприятия | 2 | 2 | - | | |
| 44. | Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция | 2 | - | 2 | | |
| 45. | Визитная карточка команды | 2 | - | 2 | | |
| Курс №2 «Туристская подготовка» | | | | | | |
| 46. | Нормативная база, регламентирующая проведение нестационарных мероприятий. | 2 | 2 | - | | |
| 47. | Основы безопасности при проведении нестационарных мероприятий. | 2 | 2 | - | | |
| 48. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 2 | 2 | - | | |
| 49. | Упражнения по преодолению препятствий в специальном туристском снаряжении. | 2 | - | 2 | | |
| 50. | Тактика и техника в походах различного типа | 2 | - | 2 | | |
| 51. | Приемы страховки и само страховки | 2 | - | 2 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|------------|---|---|--|--|
| 52. | Учебное соревнование «Техника пешеходного туризма» | 2 | - | 2 | | |
| 53. | Личное и групповое снаряжение | 2 | - | 2 | | |
| 54. | Гигиена в нестационарных мероприятиях | 2 | 2 | - | | |
| 55. | Питание в походе | 2 | - | 2 | | |
| 56. | Выбор маршрута. Работа с картой, планом местности | 2 | 2 | - | | |
| 57. | Топографические знаки | 2 | - | 2 | | |
| 58. | Основы ориентирования | 2 | - | 2 | | |
| 59. | Ориентирование по карте, по компасу, по азимуту, погрешности в ориентировании | 2 | - | 2 | | |
| 60. | Знаки бедствия. Азбука Морзе | 2 | - | - | | |
| 61. | Топографический диктант | 2 | - | 2 | | |
| 62. | Учебное соревнование по ориентированию на местности, в закрытом помещении | 2 | - | 2 | | |
| 63. | Специальная физическая подготовка | 2 | - | 2 | | |
| 64. | Основы оказания первой помощи в походе | 2 | 2 | - | | |
| 65. | Оказание первой помощи подручными средствами | 2 | - | 2 | | |
| 66. | Определение запасного маршрута в походе | 2 | 2 | - | | |
| 67. | Основы скалолазания. Преодоление полосы препятствий на скалодроме «Болдуинг» | 2 | - | 2 | | |
| 68. | Квест «Идем в поход!» | 2 | - | 2 | | |
| 69. | Комплексное туристское соревнование | 2 | - | 2 | | |
| 70. | Учебно-тренировочный сбор (поход) | 2 | - | 2 | | |
| 71. | <i>Тестирование по итогам освоения программы 1-го года обучения</i> | 2 | - | 2 | | |
| 72. | <i>Итоговое учебное соревнование</i> | 2 | - | 2 | | |
| | Всего | 144 | | | | |

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»,
Курс «Медицина. Оказание первой помощи»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

| № | Наименование тем программы и тем занятий | Количество часов | | | Формы организации образова-тельной деятельности | Число и месяц занятия |
|-------------------------------|---|------------------|---------|-----------|---|-----------------------|
| | | Всего | Тео-рия | Прак-тика | | |
| 1. Человек и здоровье. | | | | | | |
| 1. | Вводное занятие. Цель и задачи курса. Беседа о государственных символах России. | 1 | 1 | - | | |
| 2. | Здоровье человека. Составляющие здоровья. | 1 | 1 | - | | |
| 3. | Определение уровня здоровья. | 1 | - | 1 | | |
| 2. Здоровое тело | | | | | | |
| 4. | Гигиена. Режим дня. | 1 | 1 | - | | |
| 5. | Дыхание и его значение. | 1 | - | 1 | | |
| 6. | Сон и его значение. | 1 | 1 | - | | |
| 7. | Гигиена зрения. | 1 | - | 1 | | |
| 8. | Гигиена полости рта. | 1 | 1 | - | | |
| 9. | Гигиена кожи и ногтей. | 1 | 1 | - | | |
| 10. | Осанка и ее значение. | 1 | - | 1 | | |
| 11. | Движение и его значение. | 1 | - | 1 | | |
| 12. | Закаливание и иммунитет. | 1 | - | 1 | | |
| 13. | Интерактивная игра «Код успеха – ЗОЖ!» | 1 | - | 1 | | |
| 3. Здоровое питание | | | | | | |
| 14. | Культура питания. | 1 | 1 | - | | |
| 15. | Принципы рационального питания. Вода и ее значение. | 1 | - | 1 | | |
| 16. | Минеральные вещества и витамины. | 1 | - | 1 | | |
| 17. | Правила составления меню. | 1 | - | 1 | | |
| 18. | Съедобные растения, ягоды и грибы. | 1 | - | 1 | | |
| 4. Здоровый интеллект | | | | | | |
| 19. | Основные психические процессы и их взаимосвязь. | 1 | 1 | - | | |

| | | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 20. | Ощущения и законы восприятия. | 1 | - | 1 | | |
| 21. | Упражнения на развитие внимания и памяти. | 1 | - | 1 | | |
| 22. | Упражнения на развитие мышления. | 1 | - | 1 | | |
| 23. | Целостность тела, души и разума. | 1 | 1 | - | | |
| 5. Здоровые эмоции | | | | | | |
| 24. | Чувства и эмоции. | 1 | 1 | - | | |
| 25. | Эмоции: плохие - хорошие? | 1 | - | 1 | | |
| 26. | Основы аутортенинга. | 1 | - | 1 | | |
| 27. | Аутортенинг «Я уверен – я справлюсь!» | 1 | - | 1 | | |
| 6. Здоровая семья | | | | | | |
| 28. | Составляющие счастливой семейной жизни | 1 | 1 | - | | |
| 29. | Что может помешать семейному счастью? | 1 | - | 1 | | |
| 30. | Игра «Я и моя семья» | 1 | - | 1 | | |
| 7. Школа помощи | | | | | | |
| 31. | Теория здоровья. | 1 | 1 | - | | |
| 32. | Практика здоровья. | 1 | - | 1 | | |
| 33. | Игра «Всегда здоров!» | 1 | - | 1 | | |
| 8. Из истории развития медицины | | | | | | |
| 34. | Кто лечит, если нет врачей? | 1 | - | 1 | | |
| 35. | Что лечит, если нет лекарств? | 1 | - | 1 | | |
| 36. | Профессия медицинского работника. | 1 | 1 | - | | |
| | Всего количество часов по программе: | 36 | 13 | 23 | | |

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»,
Курс «Стрелковая подготовка»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Формы организации образовательной деятельности | Число и месяц занятия |
|--------|---|--------------|--------|----------|--|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Введение в курс. Инструктаж ТБ. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Символы России: флаг, герб, гимн. | 2 | 2 | - | | |
| 2. | История стрелкового оружия. | 2 | 2 | - | | |
| 3. | Атлас стрелкового оружия. | 2 | - | 2 | | |
| 4. | Стрелковое лазерное оружие | 2 | 2 | - | | |
| 5. | Стрелковый тир. | 2 | 2 | - | | |
| 6. | Тестирование «Виды стрелкового оружия». | 2 | - | 2 | | |
| 7. | Внутренняя баллистика. | 2 | 2 | - | | |
| 8. | Внешняя баллистика. | 2 | 2 | - | | |
| 9. | Техника выполнения выстрела. | 2 | - | 2 | | |
| 10. | Техника выполнения выстрела. | 2 | - | 2 | | |
| 11. | Правовые основы применения огнестрельного оружия. | 2 | 2 | - | | |
| 12. | Стрельба по мишеням уменьшенного размера. | 2 | - | 2 | | |
| 13. | Тестирование «Теоретические основы стрельбы». | 2 | - | 2 | | |
| 14. | Промежуточная аттестация - Соревнование по стрельбе в лазерном тире | 2 | - | 2 | | |
| 15. | Устройство первых видов огнестрельного оружия | 2 | 2 | - | | |
| 16. | Полная и неполная разборка учебного автомата Калашникова. | 2 | 2 | - | | |
| 17. | Таблица нормативов ГТО по стрельбе. | 2 | 2 | - | | |
| 18. | Выполнение действие по полной разборке и сборке автомата АК-74. | 2 | - | 2 | | |
| 19. | Выполнение действие по неполной разборке и сборке автомата АК-74 и снаряжению магазина патронами. | 2 | - | 2 | | |
| 20. | Выполнение учебных нормативов по разборке и сборке автомата: соревнование. | 2 | - | 2 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|--|
| 21. | Теоретические аспекты пристрелки оружия. | 2 | 2 | - | | |
| 22. | Ошибки при стрельбе. | 2 | 2 | - | | |
| 23. | Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова. | 2 | - | 2 | | |
| 24. | Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова. | 2 | - | 2 | | |
| 25. | Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова с применением лазерной насадки. | 2 | - | 2 | | |
| 26. | Отработка навыков стрельбы из учебного автомата Калашникова с применением лазерной насадки. | 2 | - | 2 | | |
| 27. | Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой. | 2 | - | 2 | | |
| 28. | Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой. | 2 | - | 2 | | |
| 29. | Отработка навыков стрельбы из учебной пневматической винтовки с лазерной насадкой. | 2 | - | 2 | | |
| 30. | Отработка навыков стрельбы из лазерного пистолета типа Макаров. | 2 | - | 2 | | |
| 31. | Тренировка в разборке-сборке автомата Калашникова. | 2 | - | 2 | | |
| 32. | Тренировка в разборке-сборке автомата Калашникова. | 2 | - | 2 | | |
| 33. | Тренировка по снаряжению магазина АК-74 патронами. | 2 | - | 2 | | |
| 34. | Командные соревнования по стрельбе | 2 | - | 2 | | |
| 35. | Личные соревнования по стрельбе | 2 | - | 2 | | |
| 36. | Итоговое занятие – турнир по стрельбе. | 1 | - | 1 | | |
| | Итого | 72 | 26 | 46 | | |

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»
Курс «По страницам истории Отечества»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Формы организации образовательной деятельности | Число и месяц занятия |
|--------|---|--------------|--------|----------|--|-----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1. | Введение в курс. Формирование первоначального представления о содержании курса | 1 | 1 | - | | |
| 2. | Значение письменных источников для изучения истории. Проблемы, возникающие при изучении письменных источников | 1 | 1 | - | | |
| 3. | Значение вещественных исторических источников для изучения истории | 1 | 1 | - | | |
| 4. | Символы страны: флаг, герб, гимн | 1 | 1 | - | | |
| 5. | Государственные гербы России. Герб родом из средних веков | 1 | 1 | - | | |
| 6. | Основные элементы и правила составления рыцарских гербов. Гербы городов | 1 | - | 1 | | |
| 7. | Русская денежная система. Что выполняло роль денег в древности. Первые монеты | 1 | 1 | - | | |
| 8. | О чём рассказали монеты. История русской денежной системы. Деньги современной России | 1 | - | 1 | | |
| 9. | Формирование Древнерусского государства | 1 | 1 | - | | |
| 10. | Борьба с завоевателями | 1 | - | 1 | | |
| 11. | Расцвет Руси при Ярославе Мудром | 1 | 1 | - | | |
| 12. | Идея единства русских земель в период раздробленности. | 1 | 1 | - | | |
| 13. | «Слово о полку Игореве» | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 14. | Раздробленность на территории Руси | 1 | 1 | | | |
| 15. | Золотая Орда. Экспансия с Запада. Ливонский орден. Александр Невский. | 1 | 1 | - | | |
| 16. | Сражение на Неве и Ледовое побоище. Последствия нашествия для дальнейшего развития страны | 1 | - | 1 | | |
| 17. | Борьба с внешней агрессией | 1 | 1 | - | | |
| 18. | Московско-Владимирская Русь при Дмитрии Донском | 1 | 1 | - | | |
| 19. | Противостояние Орде | 1 | 1 | - | | |
| 20. | Отражение ордынских набегов | 1 | 1 | - | | |
| 21. | Личность Дмитрия Донского, хана Мамаю | 1 | - | 1 | | |
| 22. | Битва на Куликовом поле (1380), итог битвы. Значение Куликовой битвы для русского народа | 1 | - | 1 | | |
| 23. | Создание единого Русского государства | 1 | 1 | - | | |
| 24. | Иван III Великий - глава единого государства Российского | 1 | 1 | - | | |
| 25. | Расширение государства Российского за счет присоединения новых земель: Псков, Смоленск, Рязань и т. д. | 1 | - | 1 | | |
| 26. | Первый русский царь Иван IV Грозный | 1 | 1 | - | | |
| 27. | Присоединение Великой реки Волги и всех земель вокруг нее к Российскому государству. Покорение Ермаком Сибири | 1 | 1 | - | | |
| 28. | Ливонская война - попытка присоединения балтийских земель для обеспечения свободного выхода России к Балтийскому морю. | 1 | - | 1 | | |
| 29. | Народные герои: Козьма Минин и Дмитрий Пожарский | 1 | 1 | - | | |
| 30. | Начало правления династии Романовых | 1 | | 1 | | |
| 31. | Строительство Санкт-Петербурга | 1 | 1 | - | | |
| 32. | Гангут кое сражение | 1 | - | 1 | | |
| 33. | Полтавская битва: разгром шведов. Карл XII и гетман Мазепа. Петр I - первый российский император. Личность Петра I Великого | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----------|--|
| 34. | Царствование Екатерины II. Победы черноморского флота во главе с графом Орловым | 1 | - | 1 | | |
| 35. | Завоевание графом Потемкиным Молдавии и Крыма | 1 | - | 1 | | |
| 36. | Знаменитый полководец Александр Суворов: взятие Измаила | 1 | - | 1 | | |
| | Всего | | | | 36 | |

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Орленок»
Курс «Рукопашный бой»
1-го года обучения
Группа _____
2024/2025 учебный год

| № темы | Наименование тем программы и тем занятий | Кол-во часов | | | Формы организации образовательной деятельности | Число и месяц занятия |
|--|--|--------------|---------|-----------|--|-----------------------|
| | | Все-го | Тео-рия | Прак-тика | | |
| 1. | Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Символы России: флаг, герб, гимн. | 2 | 2 | - | | |
| История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. | | | | | | |
| 2. | Мировые единоборства и основы самозащиты. | 2 | 2 | - | | |
| 3. | Мировые единоборства и основы самозащиты. | 2 | 2 | - | | |
| 4. | Применение единоборств в профессиональной и повседневной жизни (профессии, учебные заведения). | 2 | 2 | | | |
| 5. | Цель и задачи физической подготовки. | 2 | 2 | - | | |
| 6. | Отработка техники бега | 2 | - | 2 | | |
| | Тестирование «Физическая культура и спорт». | 2 | - | 2 | | |
| Основы гигиены | | | | | | |
| 7. | Личная гигиена детей и подростков. | 2 | 2 | - | | |
| 8. | Режим дня. | 2 | 2 | - | | |
| 9. | Состояние здоровья при занятиях физической культурой. | 2 | 2 | - | | |
| 10. | Состояние здоровья юных спортсменов разных возрастных групп. | 2 | 2 | - | | |
| 11. | Игра «Мы – за здоровый образ жизни!». | 2 | - | 2 | | |
| 12. | Составление режима дня | 2 | - | 2 | | |
| Правила поведения и техники безопасности | | | | | | |
| 13. | Нормативно-правовые основы ТБ на занятиях. | 2 | 2 | - | | |
| 14. | Основы ТБ на занятиях по рукопашному бою. | 2 | 2 | - | | |
| 15. | Меры безопасности на занятиях по общей физической подготовке. | 2 | 2 | - | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| 16. | Меры безопасности на занятиях по специальной физической подготовке. | 2 | 2 | - | | |
| 17. | Устный опрос «Техника безопасности». | 2 | - | 2 | | |
| 18. | Тестирование инвентаря на занятиях по физической культуре по рукопашному бою. «Применение» | 2 | - | 2 | | |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 19. | Техника общесиловых упражнений и бега. | 2 | 2 | - | | |
| 20. | Техника общесиловых упражнений и бега. | 2 | 2 | - | | |
| 21. | Скоростно-силовые упражнения. | 2 | 2 | - | | |
| 22. | Скоростно-силовые упражнения. | 2 | 2 | - | | |
| 23. | Кроссовая подготовка. | 2 | - | 2 | | |
| 24. | Бег с препятствиями. | 2 | - | 2 | | |
| 25. | Спортивные игры. | 2 | - | 2 | | |
| 26. | Спортивная эстафета | 2 | - | 2 | | |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 27. | Упражнения на укрепление органов и систем человека. | 2 | 2 | - | | |
| 28. | Упражнения на укрепление органов и систем человека. | 2 | 2 | - | | |
| 29. | Двигательная техника в рукопашном бое. | 2 | 2 | - | | |
| 30. | Двигательная техника в рукопашном бое. | 2 | 2 | - | | |
| 31. | Борьба и ударная техника. | 2 | - | 2 | | |
| 32. | Борьба и ударная техника. | 2 | - | 2 | | |
| 33. | Самостраховка и отработка падений. | 2 | - | 2 | | |
| 34. | Самостраховка и отработка падений. | 2 | - | 2 | | |
| 35. | Спарринг. | 2 | - | 2 | | |
| 36. | Спарринг. | 2 | - | 2 | | |
| 37. | Учебно-тренировочное соревнование. | 2 | - | 2 | | |
| 38. | Учебно-тренировочное соревнование. | 2 | - | 2 | | |
| Техника и методика обучения приемам рукопашного боя | | | | | | |
| 39. | Техника и методика ударов руками и ногами. | 2 | 2 | - | | |
| 40. | Техника и методика ударов руками и ногами. | 2 | 2 | - | | |
| 41. | Технико-тактическая и психологическая подготовка. | 2 | 2 | - | | |
| 42. | Технико-тактическая и психологическая подготовка. | 2 | 2 | - | | |
| 43. | Технико-тактическая и психологическая подготовка. | 2 | 2 | - | | |
| 44. | Приемы по соблюдению дистанции. | 2 | - | 2 | | |
| 45. | Приемы по соблюдению дистанции. | 2 | - | 2 | | |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|-----------|--|--|
| 46. | Упражнения в стойке. | 2 | - | 2 | | |
| 47. | Упражнения в стойке. | 2 | - | 2 | | |
| 48. | Упражнения в стойке. | 2 | - | 2 | | |
| 49. | Кувырки и падения. | 2 | - | 2 | | |
| 50. | Кувырки и падения. | 2 | - | 2 | | |
| 51. | Приемы захвата и задержания. | 2 | - | 2 | | |
| 52. | Приемы захвата и задержания. | 2 | - | 2 | | |
| 53. | Упражнения для рук. | 2 | - | 2 | | |
| 54. | Упражнения для рук. | 2 | - | 2 | | |
| 55. | Упражнения для ног. | 2 | - | 2 | | |
| 56. | Упражнения для ног. | 2 | - | 2 | | |
| 57. | Рывки и удары. | 2 | - | 2 | | |
| 58. | Рывки и удары. | 2 | - | 2 | | |
| 59. | Подножки и броски. | 2 | - | 2 | | |
| 60. | Подножки и броски. | 2 | - | 2 | | |
| 61. | Упражнения в замедленном темпе. | 2 | - | 2 | | |
| 62. | Упражнения в замедленном темпе. | 2 | - | 2 | | |
| 63. | Работа корпусом. | 2 | - | 2 | | |
| 64. | Работа корпусом. | 2 | - | 2 | | |
| 65. | Примы защиты, сопровождения. | 2 | - | 2 | | |
| 66. | Примы защиты, сопровождения. | 2 | - | 2 | | |
| 67. | Оказание первой помощи пострадавшему. | 2 | - | 2 | | |
| 68. | Оказание первой помощи пострадавшему. | 2 | - | 2 | | |
| 69. | Техника дыхания. | 2 | - | 2 | | |
| 70. | Техника дыхания. | 2 | - | 2 | | |
| 71. | Итоговое занятие – учебное соревнование, тестирование | - | 2 | 2 | | |
| Итого: | | 144 | 48 | 96 | | |