

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол от 29.08 2022 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»
от 29.08.2022 №232

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Самбо Рощино

Срок реализации: 2 года обучения

Составитель:

педагог дополнительного образования
Шукуров Рустам Бахтиярович

пос. Рощино
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2017, отредактирована в 2018г., 2019 г 2020, 2021, 2022 г.. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
- Устав МБОУ «Рошинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3)

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Актуальность программы - это ее востребованность в период общего низкого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность азностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Цель программы: Формирование физической культуры личности ребенка и практических профессиональных качеств спортсмена.

Задачи -1 год обучения:

1. *Обучающие*
2. - научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
3. - научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы;
4. - научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
5. - сформировать навыки регулирования психического состояния.
6. *Развивающие*
7. - развить двигательные способности;
8. - развить представления о мире спорта;
9. - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
10. - развивать социальную активность и ответственность.
11. - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
12. *Воспитательные*
13. - воспитывать нравственные и волевые качества;
14. - воспитывать чувство "партнерского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
15. - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
16. - формировать потребность ведения здорового образа жизни.
17. - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
18. *Обучающие:*

Задачи -2 год обучения:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнерского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Программа ориентирована на детей 8-9 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

4 часа в неделю

Формы занятий:

-теоретическое

- практическое

- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат простейшие акробатические элементы

- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях

- будут владеть нормами спортивной этики и морали

- приобретут чувство коллективизма

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование

- сдача контрольных нормативов

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнование и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице по форме Ф-1.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1 год обучения**

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Формы промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение, теория | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, анализ, тест |
| 2 | Техника самостраховки | 40 | 4 | 36 | Наблюдение, анализ, зачет, турнир |
| 3 | Техника борьбы в стойке | 46 | 4 | 42 | Наблюдение, анализ, проходка |
| 4 | Техника борьбы лёжа | 46 | 4 | 42 | Наблюдение, анализ, зачет, проходка, соревнование |
| 5 | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | 10 | - | 10 | Наблюдение, анализ, соревнование, проходка, показательные выступления |
| | ВСЕГО: | 144 | 13 | 131 | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**1. Введение**

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.

Практика: сдача контрольных нормативов.

2. Общая физическая подготовка

Теория: теоретическое обоснование выполняемых комплексов.

Практика: классические упражнения, рывок, толчок, прыжки в высоту, специальные упражнения для развития взрывной силы, силы, ловкости, подвижности, координации.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: изучение техники поднятия штанги.

Практика: повторение и закрепление главных движений для поднятия штанги

4. Тактико-техническая подготовка

Теория: изучение правил, соблюдение режима дня и правильного питания

Практика: просмотр видео фильмов, мотивирующих роликов, посещение соревнований взрослых спортсменов.

5. Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх

Соревнования и турниры разного уровня (местные, зональные, районные, областные)

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения**

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Формы проведения пром. аттестации |
|-------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение, теория | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, анализ, тест |
| 2. | Основы тактики спортивного самбо. | 40 | 4 | 36 | Наблюдение, анализ, зачет, турнир |
| 3. | Техника борьбы в стойке. | 46 | 4 | 42 | Наблюдение, анализ, зачет |
| 4. | Техника борьбы лежа. | 46 | 4 | 42 | Наблюдение, анализ, зачет, турнир, прикидка, соревнование |
| 5. | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. | 10 | - | 10 | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, |
| | ВСЕГО: | 144 | 13 | 131 | |

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1. Введение

Теория: Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

2. Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

3. Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

4. Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

5. Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Самбо»

| № п/п | Раздел, тема | Форма занятий | Методы | Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения | Формы диагностики |
|-------|--|---|---|--|---|
| 1. | Введение | Беседа, зачет, семинар | Объяснительно-иллюстративный, программированный | Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации | Наблюдение, анализ, тест |
| 2. | Тактика спортивного самбо | Рассказ, беседа, тренировка, зачет, | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный | Таблицы, брошюры, видеотехника, видеокассеты | Наблюдение, анализ, зачет, прикидка |
| 3 | Техника борьбы в стойке | Рассказ, беседа, тренировка, зачет, прикидка. | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный | Фотографии, плакаты, слайды | Наблюдение, анализ, зачет |
| 4 | Техника борьбы лёжа | Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол | Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный | Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты | Наблюдение, анализ. |
| 5 | Правила проведения соревнований по самбо | Соревнование, беседа с тренером, круглый стол, просмотр | Программированный | Тактические схемы, видеокамера, видеотехника и видеокассеты | Наблюдение, анализ, соревнование, показательные выступления |

**КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Самбо»**

| № п/п | КРИТЕРИИ | ПОКАЗАТЕЛИ | | |
|-------|--|---|--|--|
| | | Высший - 3 балла | Средний - 2 балла | Низкий - 1 балл |
| 1. | Общефизическая подготовка | Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) | | |
| 3. | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. Опрос учащихся, практические упражнения |
| 4. | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка. | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 5. | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. | Результаты года, участие в соревнованиях |

ЛИТЕРАТУРА:

1. укашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

- Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
 12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С. 5-10.
 13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.- 102с.
 14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
 15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
 16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
 17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
 18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
 19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
 20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
 21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Календарный учебный график

**дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (группа А), (группа Б)
2022 - 2023 учебный год**

Комплектование групп с 15.08 – 15.09 (приём и оформление заявок на программу через сайт «Навигатор дополнительного образования»).

Начало учебного года с 01.09.2022 г.

Окончание учебного года 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года 36 недель.

Продолжительность полугодий: 1 – полугодие – 16 недель, 2 – полугодие – 20 недель.

| Учебные периоды | Количество недель |
|-----------------|-------------------|
|-----------------|-------------------|

| | | |
|----------------|-------------------------------|----|
| 1-ое полугодие | 01.09.2022г. – 30.12.2022 г. | 16 |
| 2-ое полугодие | 09.01.2023 г. – 31.05.2023 г. | 20 |

| Праздничные дни в течение учебного года | Перенос выходных |
|--|------------------|
| 03.11.2022 г. Укороченный рабочий день | |
| 04.11.2022 г. «День народного единства» | |
| 31.12.2022 г. Новогодний праздник. | |
| 23.02.2023 г. День защитников Отечества | |
| 08.03.2023 г. Международный женский день | |
| 01.05.2023 г. Праздник весны и труда | |
| 08.05.2023 г. Укороченный рабочий день | |
| 09.05.2023 г. Праздник День Победы | |

Группа А

Режим проведения занятий: понедельник, пятница: 17.00-18.40

| № п/п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|------------------|---|---------------------|---------------------|
| 1. | сентябрь | 2 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | История самбо, самбо как вид единоборства | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 2 | сентябрь | 5 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | История самбо, самбо как вид единоборства | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 3 | сентябрь | 9 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 4 | сентябрь | 12 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 5 | сентябрь | 16 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 6 | сентябрь | 19 | 17.00- | спорт. | 2 | Развитие и | МБОУ | Визуаль |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------------|------------|---|---|---------------------|---------------------|
| | ь | | 18.40 | зал | | совершенствование простых двигательных навыков | «Рощинский ЦО» | ный контроль |
| 7 | сентябрь | 23 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 8 | сентябрь | 26 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 9 | октябрь | 3 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 10 | октябрь | 7 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 11 | октябрь | 10 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 12 | октябрь | 14 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 13 | октябрь | 17 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 14 | октябрь | 21 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 15 | октябрь | 24 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 16 | октябрь | 28 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных | МБОУ «Рощинский | Визуальный |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|------------|---|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | | | физических качеств | ЦО» | контроль |
| 17 | ноябрь | 7 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 18 | ноябрь | 11 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 19 | ноябрь | 14 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 20 | ноябрь | 18 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 21 | ноябрь | 21 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 22 | ноябрь | 25 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 23 | ноябрь | 28 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 24 | декабрь | 2 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 25 | декабрь | 5 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 26 | декабрь | 9 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 27 | декабрь | 12 | 17.00-18.40 | спорт. | 2 | Техника | МБОУ «Рошинский | Визуальный |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|------------|---|-----------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | зал | | самостраховки | ЦО» | контроль |
| 28 | декабрь | 16 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 29 | декабрь | 19 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 30 | декабрь | 23 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 31 | декабрь | 26 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 32 | декабрь | 30 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 33 | январь | 9 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 34 | январь | 13 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 35 | январь | 16 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 36 | январь | 20 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 37 | январь | 23 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 38 | январь | 27 | 17.00-18.40 | спорт. | 2 | Техника борьбы | МБОУ «Рошинский | Визуальный |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-----------------|---------------|---|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| | | | | зал | | лѐжа | ЦО» | контрол ь |
| 39 | январь | 30 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лѐжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 40 | февраль | 3 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лѐжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 41 | февраль | 6 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лѐжа | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 42 | февраль | 10 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 43 | февраль | 13 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 44 | февраль | 17 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 45 | февраль | 20 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 46 | февраль | 24 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 47 | февраль | 27 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 48 | март | 3 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 49 | март | 6 | 17.00- 18.40 | спорт. | 2 | Техника борьбы | МБОУ «Рошинский | Визуаль ный |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|------------|---|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | зал | | в стойке | ЦО» | контроль |
| 50 | март | 10 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 51 | март | 13 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 52 | март | 17 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 53 | март | 20 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 54 | март | 24 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 55 | март | 27 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 56 | март | 31 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 57 | | 3 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 58 | | 7 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 59 | апрель | 10 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 60 | апрель | 14 | 17.00-18.40 | спорт. | 2 | Подвижные и спортивные | МБОУ «Рошинский | Визуальный |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|------------|---|--|---------------------|---------------------|
| | | | | зал | | игры, эстафеты | ЦО» | контроль |
| 61 | апрель | 17 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 62 | апрель | 21 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 63 | апрель | 24 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 64 | апрель | 28 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 65 | май | 5 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 66 | май | 8 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 67 | май | 12 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 68 | май | 15 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 69 | май | 19 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 70 | май | 22 | 17.00-18.40 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 71 | май | 26 | 17.00-18.40 | спорт. | 2 | Массовые спортивные | МБОУ «Рошинский | Визуальный |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|-----------------|---------------|---|---|---------------------------|--------------------------------|
| | | | | зал | | мероприятия, спарринги | ЦО» | контрол ь |
| 72 | май | 29 | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| R | май | | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| R | май | | 17.00- 18.40 | спорт. зал | 2 | | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |

R – резерв рабочего времени

Группа Б

Режим проведения занятий: вторник, пятница: 18.40 – 20.20

| № п/ п | месяц | число | Время провед ения заняти я | Форма заняти я | Ко л- во час ов | Тема занятия | Место проведения | Форма контрол я |
|--------------|--------------|-------|--|----------------------|-----------------------------|--|---------------------------|--------------------------------|
| 1. | сентябр ь | 2 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | История самбо, самбо как вид единоборства | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 2 | сентябр ь | 6 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | История самбо, самбо как вид единоборства | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 3 | сентябр ь | 9 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствова ние простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 4 | сентябр | 13 | 18.40 – 20.20 | спорт. | 2 | Развитие и совершенствова | МБОУ «Рощинский | Визуаль ный |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|---------------|------------|---|---|---------------------|---------------------|
| | ь | | | зал | | ние простых двигательных навыков | ЦО» | контроль |
| 5 | сентябрь | 16 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 6 | сентябрь | 20 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 7 | сентябрь | 23 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 8 | сентябрь | 27 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 9 | сентябрь | 30 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 10 | октябрь | 4 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 11 | октябрь | 7 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 12 | октябрь | 11 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 13 | октябрь | 14 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 14 | октябрь | 18 | 18.40 – | спорт. | 2 | Развитие | МБОУ | Визуаль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------|---|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | 20.20 | зал | | основных физических качеств | «Рощинский ЦО» | ный контроль |
| 15 | октябрь | 21 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 16 | октябрь | 25 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 17 | октябрь | 28 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 18 | октябрь | 31 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Развитие основных физических качеств | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 19 | ноябрь | 1 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 20 | ноябрь | 4 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 21 | ноябрь | 8 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 22 | ноябрь | 11 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 23 | ноябрь | 15 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 24 | ноябрь | 18 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------|---|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 25 | ноябрь | 22 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 26 | ноябрь | 25 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Простейшие акробатические элементы | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 27 | ноябрь | 29 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 28 | декабрь | 2 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 29 | декабрь | 6 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 30 | декабрь | 9 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 31 | декабрь | 13 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 32 | декабрь | 16 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 33 | декабрь | 20 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 34 | декабрь | 23 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника самостраховки | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 35 | декабрь | 27 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------|---|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 36 | декабрь | 30 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 37 | январь | 10 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 38 | январь | 13 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 39 | январь | 17 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 40 | январь | 20 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 41 | январь | 24 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы лёжа | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 42 | январь | 27 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 43 | январь | 31 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 44 | февраль | 3 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 45 | февраль | 7 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 46 | февраль | 10 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|---------------|------------|---|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 47 | февраль | 14 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 48 | февраль | 17 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 49 | февраль | 21 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 50 | февраль | 24 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 51 | февраль | 28 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 52 | март | 3 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 53 | март | 7 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Техника борьбы в стойке | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 54 | март | 10 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 55 | март | 14 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 56 | март | 17 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 57 | март | 21 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рошинский ЦО» | Визуальный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|---------------|------------|---|--|---------------------|---------------------|
| 58 | март | 24 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 59 | март | 28 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 60 | март | 31 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 61 | апрель | 4 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 62 | апрель | 7 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 63 | апрель | 11 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 64 | апрель | 14 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 65 | апрель | 18 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 66 | апрель | 21 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 67 | апрель | 25 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |
| 68 | апрель | 28 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуальный контроль |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|------------------|---------------|---|---|---------------------------|--------------------------------|
| 69 | май | 5 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 70 | май | 12 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 71 | май | 16 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| 72 | май | 19 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | Массовые спортивные мероприятия, спарринги | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| R | май | 23 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |
| R | май | 26 | 18.40 – 20.20 | спорт. зал | 2 | | МБОУ «Рощинский ЦО» | Визуаль ный контрол ь |

R – резерв рабочего времени