

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №284/ОД по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Самбо Рощино**

Срок реализации: 2 года обучения

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Шукуров Рустам Бахтиярович**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2025 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, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

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 приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
4. - научить приёмам 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 "партнёрского 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 приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам 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 "партнёрского 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 8-13 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 соревнования 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	Практик а	
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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

**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,
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

**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

<b>4</b>	<b>Техника борьбы лёжа</b>	Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ.
<b>5</b>	<b>Правила проведения соревнований по самбо</b>	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
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
<b>3.</b>	<b>Правила борьбы</b>	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы. Опрос учащихся, практические упражнения
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	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 "Фаир-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](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-vospitatelnnoi-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»  
2025 - 2026 учебный год**

**2025 - 2026 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09 2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2025г.-30.12.25г.	16
2-ое полугодие	09.01.26 г.- 31.05.26г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
<b>04.11.2025г.</b> «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
<b>31.12.2025г.</b> «Новогодний праздник»	
<b>23.02.2026</b> , «День защитника Отечества» <b>08.03.2026 г.</b> «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242

01.05.2026г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час	11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»	

### 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	4	17.00-18.40	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
2	сентябрь	8	17.00-18.40	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
3	сентябрь	11	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
4	сентябрь	15	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
5	сентябрь	18	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
6	сентябрь	22	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

						навыков		
7	сентябрь	25	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
8	сентябрь	29	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	6	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
11	октябрь	9	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
12	октябрь	13	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
13	октябрь	16	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
14	октябрь	20	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
15	октябрь	23	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
16	октябрь	27	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

17	октябрь	30	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
18	ноябрь	3	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
19	ноябрь	6	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
20	ноябрь	10	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
21	ноябрь	13	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
22	ноябрь	17	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
23	ноябрь	20	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
24	ноябрь	24	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
25	ноябрь	27	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
26	декабрь	1	17.00-18.40	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
27	декабрь	4	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

28	декабрь	8	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
29	декабрь	11	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
30	декабрь	15	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
31	декабрь	18	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
32	декабрь	22	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
33	декабрь	25	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
34	декабрь	29	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
35	январь	12	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
36	январь	15	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
37	январь	19	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
38	январь	22	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

39	январь	26	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
40	январь	29	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
41	февраль	2	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
42	февраль	5	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
43	февраль	9	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
44	февраль	12	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
45	февраль	16	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
46	февраль	19	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
47	февраль	23	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
48	февраль	26	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
49	март	1	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

50	март	4	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
51	март	11	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
52	март	15	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
53	март	18	17.00-18.40	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
54	март	22	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
55	март	25	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
56	март	29	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
57	апрель	1	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
58	апрель	5	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
59	апрель	8	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
60	апрель	12	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

61	апрель	15	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
62	апрель	19	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
63	апрель	22	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
64	апрель	28	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
65	апрель	26	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
66	апрель	29	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
67	май	13	17.00-18.40	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
68	май	17	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
69	май	20	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
70	май	24	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
71	май	27	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль



72	май	31	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
R	май		17.00-18.40	спорт. зал	2		МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
R	май		17.00-18.40	спорт. зал	2		МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

R – резерв рабочего времени

### Группа Б

Режим проведения занятий: понедельник, пятница: 18.40 – 20.20

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
2	сентябрь	8	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
3	сентябрь	11	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
4	сентябрь	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

						навыков		
5	сентябрь	18	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
6	сентябрь	22	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
7	сентябрь	25	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
8	сентябрь	29	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
9	октябрь	3	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
10	октябрь	6	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
11	октябрь	9	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
12	октябрь	13	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
13	октябрь	16	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
14	октябрь	20	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

						качеств		ь
15	октябрь	23	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
16	октябрь	27	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
17	октябрь	30	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
18	ноябрь	3	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
19	ноябрь	6	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
20	ноябрь	10	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
21	ноябрь	13	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
22	ноябрь	17	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
23	ноябрь	20	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
24	ноябрь	24	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
25	ноябрь	27	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические	МБОУ «Рощинский	Визуальный контроль

						элементы	ЦО»	ь
26	декабрь	1	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Простейшие акробатические элементы	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
27	декабрь	4	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
28	декабрь	8	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
29	декабрь	11	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
30	декабрь	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
31	декабрь	18	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
32	декабрь	22	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
33	декабрь	25	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
34	декабрь	29	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника самостраховки	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
35	январь	12	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
36	январь	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

							ЦО»	ь
37	январь	19	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
38	январь	22	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
39	январь	26	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
40	январь	29	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
41	февраль	2	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы лёжа	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
42	февраль	5	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
43	февраль	9	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
44	февраль	12	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
45	февраль	16	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
46	февраль	19	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
47	февраль	23	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль

							ЦО»	ь
48	февраль	26	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
49	март	1	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
50	март	4	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
51	март	11	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
52	март	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
53	март	18	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Техника борьбы в стойке	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
54	март	22	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
55	март	25	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
56	март	29	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
57	апрель	1	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
58	апрель	5	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные	МБОУ «Рощинский	Визуаль ный контрол

						игры, эстафеты	ЦО»	ь
59	апрель	8	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
60	апрель	12	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
61	апрель	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
62	апрель	19	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
63	апрель	22	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
64	апрель	28	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
65	апрель	26	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
66	апрель	29	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
67	май	13	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
68	май	17	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуальный контроль
69	май	20	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия,	МБОУ «Рощинский	Визуальный контроль

						спарринги	ЦО»	ь
70	май	24	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
71	май	27	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
72	май	31	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
R			18.40 – 20.20	спорт. зал	2		МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
R			18.40 – 20.20	спорт. зал	2		МБОУ «Рощинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь

R – резерв рабочего времени