

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 Роцино

Срок реализации: 2 года обучения

Составитель:
педагог дополнительного образования
Шукуров Рустам Бахтиярович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная обще развивающая 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 «Рошинский 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 обще развивающей 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 "парнёрского 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 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 проведен ия пром. аттестац ии
		Всего	Теор ия	Пра кти ка	
1.	Введение, теория	2	1	1	Наблюден ие, анализ, тест
2.	Основы тактики спортивного самбо.	40	4	36	Наблюден ие, анализ, зачет, турнир
3.	Техника борьбы в стойке.	46	4	42	Наблюден ие, анализ, зачет
4.	Техника борьбы лежа.	46	4	42	Наблюден ие, анализ, зачет, турнир, прикдка, соревнова ние
5.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	10	-	10	Наблюден ие, анализ, соревнова ние, 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 голенюю.

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	П О К А З А Т Е Л И		
		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.: Ленуприздан, 1977. -С. 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: В 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
04.11.2025г. «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с Указом Президента РФ от 23.04.2021 N 242
31.12.2025г. «Новогодний праздник»	
23.02.2026, «День защитника Отечества» 08.03.2026 г. «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с Указом 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 Указом 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 провед ения заняти я	Форма заняти я	Ко л- во час ов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1.	сентябр ь	4	17.00- 18.40	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
2	сентябр ь	8	17.00- 18.40	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
3	сентябр ь	11	17.00- 18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствова ние простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
4	сентябр ь	15	17.00- 18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствова ние простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
5	сентябр ь	18	17.00- 18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствова ние простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь
6	сентябр ь	22	17.00- 18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствова ние простых двигательных	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуаль ный контрол ь

						навыков		
7	сентябрь	25	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
8	сентябрь	29	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
9	октябрь	3	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
10	октябрь	6	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
11	октябрь	9	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
12	октябрь	13	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
13	октябрь	16	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
14	октябрь	20	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
15	октябрь	23	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
16	октябрь	27	17.00-18.40	спорт. зал	2	Развитие основных физических качеств	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль

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

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

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

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

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

72	май	31	17.00-18.40	спорт. зал	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
R	май		17.00-18.40	спорт. зал	2		МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
R	май		17.00-18.40	спорт. зал	2		МБОУ «Рошинский 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	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
2	сентябрь	8	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	История самбо, самбо как вид единоборства	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
3	сентябрь	11	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль
4	сентябрь	15	18.40 – 20.20	спорт. зал	2	Развитие и совершенствование простых двигательных	МБОУ «Рошинский ЦО»	Визуальный контроль

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

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

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

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

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

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

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

R – резерв рабочего времени