Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета.
от «09» 06 2023 г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО
ЦДОд
Ерошина Г.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
« Самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель программы:
Лёзов Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОд

Брейтово
2023 г.

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета.
от « »____ 2023 г.
Протокол № _____

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО
ЦДОд
Ерошина Г.В.
_____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель программы:
Лёзов Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОд

Брейтово
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо имеет физкультурно- спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Календарно-учебный график

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 9-16 лет.

Наполняемость групп**:** 12-15 человек

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 9 месяцев (144 часа). Обучение проходит в два модуля Первый модуль – 17 недель (64 часа). Второй модуль – 19 недель (80 часов) Режим занятий два раза в неделю по 2 часа. Занятия проходят в МОУ До ЦДОд

Условия реализации программы

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся, заявлению от родителей или законных представителей. Зачисление в группу осуществляется при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

Наполняемость групп: 12-15 человек

Цель образовательной программы:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи

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 учащихся.

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.

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)

Учебно-тематический план программы «Самбо»
модуль 1

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ.	2		2
2.	ОФП			
	Гибкость	0.5	3.5	4
	Ловкость	0.5	3.5	4
	Быстрота	0.5	3.5	4
	Сила	0.5	3.5	4
	Выносливость	0.5	3.5	4
3	Простейшие акробатические элементы	1	5	6
4	Техника самостраховки	1	5	6
5	Техника борьбы в стойке	1	5	6
6	Техника борьбы лежа	1	5	6
7	Простейшие способы самозащиты	2	6	8
8	Подвижные игры. Эстафеты.	1	5	6
9	Педагогический контроль		4	4

	Всего	10.5	53.5	64

Учебно-тематический план программы «Самбо»
модуль 2

	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ.	2		2
2.	ОФП			
	Гибкость	0.5	4	4.5
	Ловкость	0.5	4	4.5
	Быстрота	0.5	4	4.5
	Сила	0.5	4	4.5
	Выносливость	0.5	4	4.5
3	Простейшие акробатические элементы	1	7	8
4	Техника самостраховки	1	7	8
5	Техника борьбы в стойке	1	7	8
6	Техника борьбы лежа	1	7	8
7	Простейшие способы самозащиты	2	6	8
8	Подвижные игры. Эстафеты.	1	11.5	12.5
9	Педагогический контроль		5	5
	Всего	9.5	70.5	80

Содержание

1. **Вводное занятие**

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

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях

и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

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

Техника борьбы в стойке

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

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

Техника борьбы лёжа

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

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

Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

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

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры, эстафеты. Эстафеты с применением предметов, с элементами акробатики.

Педагогический контроль.

Ожидаемые результаты:

— правила проведения соревнований по самбо;
— приобретут знания об истории возникновения самбо;
— разовьют выносливость, координацию движений;
— разовьют силу;
— приобретут навыки борьбы
— правила гигиены спортсмена

уметь:

— простейшие акробатические элементы
— технику безопасного падения, приёмы самостраховки
— правила поведения в экстремальных ситуациях
— нормы спортивной этики и морали

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных нормативов
- тест

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- кимоно

- обручи

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. ***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. -Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера. -Упражнения в положении на "борцовском мосту" -Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

-"Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки педагогом при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Контрольно- измерительный материал.

Контрольные нормативы : подтягивания на перекладине – 8 раз 2. отжимания на брусьях – 10 раз 3. челночный бег 4 Х 10 метров – 21 секунда 4. бег 30 метров – 5 сек 5. прыжок в длину с места – 1 м 60 см 6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз 7. бег 1000 метров – 4 мин 00 сек 8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м .9. метание теннисного мяча 150 грамм – 20 метров 10. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. 11. Бой с «тенью» по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, грэпплинг, кудо.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	**9 лет**	**10 лет**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 12 10	16 14 12	20 18 16
Челночный бег 10×5 (сек)	19,5 19,8 20,2	19,2 19,5 19,8	18,9 19,2 19,5
Прыжок в длину с места(см)	150 140 130	160 150 140	170 160 150
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5 4 3	6 5 4	7 6 5
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	20 19 15	24 21 18	25 22 20

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст		
	8 лет	**9 лет**	**10 лет**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 12 10	16 14 12	20 18 16
Челночный бег 10×5 (сек)	20,0 20,4 20,8	19,8 20,1 20,4	19,5 19,8 20,1
Прыжок в длину с места(см)	135 125 115	140 130 120	150 140 130
Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	9 6 3	11 8 5	15 11 8
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	18 16 13	20 17 15	22 20 17

Критерии успеваемости учащихся групп самбо.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов
4. Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять на 10 счетов
5. Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону не касаясь головой в положение упор присев
7. Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
8. Кувырок вперёд через плечо с	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр правильная постановка ног.

Контрольные нормативы по технике.

Техническая подготовка			
5	4	3	2
Исходное положение «Борцовский мост», забегания вокруг головы, по 5 раз в каждую сторону	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет , падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владений техникой САМБО из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок, с правильным названием всех приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Литература для педагога:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 15.04.2022 № 285-п
3. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативыСанПиН 2.4.4.3172-14
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
   Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
7. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
8. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
11. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
12. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
13. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
14. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
15. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCathttp://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI
16. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
17. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
18. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
19. 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.
20. 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.
21. 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.

22. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013

23. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

24. 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

25. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Календарно-тематический план по самбо

на 2023-2024 год (сентябрь-декабрь)

Дата	Тема занятия.	Кол-во часов
05.09	Вводное занятие. Знакомство с группой. Техника безопасности при занятиях в зале по борьбе самбо.	2
06.09	Краткая история развития самбо. Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Обучение акробатические упражнениям кувырки- вперёд, назад.	2
12.09	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. Подвижные игры (П/И) «Кошки-мышки», « Пятнашки ногами».	2
13.09	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Волки во рву».	2
19.09	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. П/И «Кошки-мышки».	2
20.09	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Пятнашки руками».	2
26.09	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховке: назад, в сторону. Обучение способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И « Пятнашки ногами».	2
27.09	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Коршун и наседка».	2
03.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в	2

	сторону. Сов-ие способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И «Паучки».	
04.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. Эстафета с препятствиями.	2
10.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Совершенствование способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. Обучение способам захватов рук и ног соперника. П/И « Пятнашки ногами».	2
11.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Ловля оленей».	2
17.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование самостраховки. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Обучение техники освобождений от захватов. ОФП. «Вытолкни спиной из круга».	2
18.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Подвижная цель».	2
24.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов. ОФП.	2
25.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Обучение технике уклонов от ударов руками. П/И	2
31.10	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
01.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Ловля оленей».	2
07.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП.	2
08.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр.	2

	Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И	
14.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование техники передвижений лёжа. Обучение способам удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Паучки», «Волки во рву».	2
15.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», « Пятнашки руками».	2
21.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
22.11	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2

Календарно-тематический план по самбо
на 2023-2024год (январь-май.)

Дата	Тема занятия.	Кол-во часов
11.01.	Вводное занятие. Знакомство с группой. Техника безопасности при занятиях в зале по борьбе самбо.	2
14.01.	Краткая история развития самбо. Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Обучение акробатические упражнениям кувырки- вперёд, назад.	2
18.01	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки-вперёд, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. Подвижные игры (П/И) «Кошки-мышки», « Пятнашки ногами».	2
21.01	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Волки во рву».	2
25.01	Строевые упражнения. Построения, перемещения. ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки-вперёд, назад. Обучение страховке: назад, в сторону. П/И «Кошки-мышки».	2

28.01	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Пятнашки руками».	2
01.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховке: назад, в сторону. Обучение способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И « Пятнашки ногами».	2
04.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. П/И «Коршун и наседка».	2
08.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Совершенствование способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. П/И «Паучки».	2
11.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Упр. со скакалками для развития прыгучести стопы. Упр. с теннисными мячами. Эстафета с препятствиями.	2
13.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки- вперёд, назад. Совершенствование страховки: назад, в сторону. Совершенствование способам выведения из равновесия- вперёд, на себя, в стороны. Обучение способам захватов рук и ног соперника. П/И « Пятнашки ногами».	2
18.02.	ОРУ Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Ловля оленей».	2
20.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование самостраховки. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Обучение техники освобождений от захватов. ОФП. «Вытолкни спиной из круга».	2
25.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. П/И «Подвижная цель».	2
27.02	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов. ОФП.	2
03.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Обучение технике уклонов от ударов руками. П/И	2
05.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование	2

	способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	
10.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Ловля оленей».	2
12.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП.	2
17.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И	2
19.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование техники передвижений лёжа. Обучение способам удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И «Паучки», «Волки во рву».	2
24.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», « Пятнашки руками».	2
26.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
31.03	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
02.04	ОРУ. Совершенствование лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
07.04	Гигиенические знания, навыки, закаливания- теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
09.04	Гигиенические знания, навыки, закаливания- теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
14.04	ОРУ. Совершенствование акробатических упр.	2

	Совершенствование самостраховки. Упр. Со скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	
16.04	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. Со скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2
21.04	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование техники передвижений лёжа. Совершенствование способов удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Обучение техникам уходов из удержаний. ОФП. П/И «Паучки», «Положи на лопатки».	2
23.04	Боевое самбо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение боевого самбо и развитие в Мире. Упр. Со скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель», « Пятнашки руками».	2
28.04	Боевое самбо как форма проявления силы, ловкости. Возникновение боевого самбо и развитие в Мире. Упр. Со скакалками. Упр. С теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Подвижная цель»,« Пятнашки руками».	2
30.04	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Совершенствование техники передвижений лёжа. Совершенствование способов удержаний соперника на спине. Боковое удержание. Совершенствование техник уходов из удержаний. ОФП. П/И «Волки во рву».	2
07.05	Краткие сведения о строении и функциях организма. Упр с гимнастической палкой, как подводящее для ударной техники (боковые удары). ОФП.	2
12.05	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Обучение передвижениям лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. П/И « Пятнашки ногами».	2
14.05	ОРУ. Совершенствование акробатических упр. Совершенствование самостраховки. Упр. со скакалками. Упр. с теннисными мячами по ловле и по имитации подсечки. Уходы в сторону с линии атаки. Совершенствование техники уклонов от ударов руками. П/И «Метко в цель», «Ловля оленей».	2
19.05	ОРУ. Совершенствование лёжа. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование способов захватов. Совершенствование техники освобождений от захватов и контратаки захвата. ОФП. Обучение способам захвата руки со стойки и переводом в партер рывком.	2
21.05	Упр с гимнастической палкой, как подводящее для ударной техники (боковые удары). Обучение технике нырка от бокового	2

	удара. ОФП. П/И «Подвижная цель», « Пятнашки руками».	
26.05	Гигиенические знания, навыки, закаливания- теоретические знания. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий в парах. СФП.	2
28.05	Демонстрация детьми полученных знаний. Подведение итогов.	2