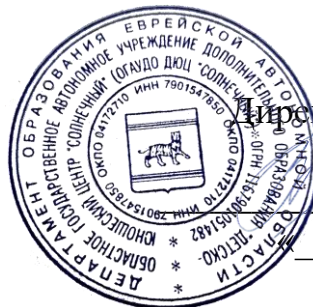


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
«СОЛНЕЧНЫЙ»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
«22» июня 2023 года
протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Быстрее, выше, сильнее»

Физкультурно-спортивное направление

возраст обучающихся: 7-15 лет
срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Пешкова Екатерина Ивановна

1 год обучения

г. Биробиджан
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Наименование раздела | стр. |
|----------|--|-------------|
| 1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 10 |
| 3. | Содержание учебного плана..... | 11 |
| 4. | Методическое обеспечение..... | 17 |
| 5. | Список литературы..... | 19 |
| 6. | Приложение «Календарно-тематический план»..... | 21 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «**Быстрее, выше, сильнее**» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о Письмо направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе

занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо – путь к победе!» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Быстрее, выше, сильнее» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Быстрее, выше, сильнее» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Адресат программы. Данная программа адресована детям 7-15 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 7-15 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 7-15 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При тренировке младших подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой учащиеся справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей младших подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Продолжительность программы: 1 года

Форма обучения – очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий:

1 год обучения - 9 часов в неделю (360 часов в год)

Наполняемость группы не более 16 человек.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Быстрее, выше, сильнее» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Быстрее, выше, сильнее**» Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

Достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе ((лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

– владеть специальной терминологией

– знать тактику, правила борьбы самбо

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Юные чемпионы»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, соревнования (приложение).

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме зачетного занятия;

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;

- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия;

- соревнования.

Условия реализации программы

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (1 или 2 ковра-татами размером 12x12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой обучающихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или самбовки, куртка самбо).

Обучающиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

Контрольно-измерительные нормативы

| | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|--|-----|--|---------|---|------|
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| 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, значительное 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 | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество учебных часов | | |
|--------------|--|--------------------------|------------|-----------|
| | | Всего | Практика | Теория |
| 1. | Введение в программу | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 27 | 25 | 2 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 28 | 26 | 2 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения | 25 | 23 | 2 |
| 5. | Техника самостраховки | 37 | 35 | 2 |
| 6. | Тактика спортивного самбо | 48 | 45 | 3 |
| 7. | Техника борьбы в стойке | 62 | 58 | 4 |
| 8. | Техника борьбы лежа | 62 | 58 | 4 |
| 9. | Правила проведения соревнований по самбо | 10 | 8 | 2 |
| 10. | Спортивные игры | 47 | 44 | 3 |
| 11. | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 0 |
| Итого | | 360 | 334 | 26 |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1.: Введение в программу.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Беседа «Безопасный путь на тренировку». История возникновения борьбы самбо;
2. Беседа «Здоровый образ жизни»;
3. Беседа с родителями «Правила самбо. Подготовка спортсменов к соревнованиям»;
4. Беседа «Честность, прежде всего»;
5. Беседа «Взаимовыручка, чувство товарищества»;
6. Беседа «Я умею достойно проигрывать и выигрывать!».

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки (вперед, на спину, на бок) и простейшие акробатические приёмы. Страховка индивидуальная, страховка с партнером

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки (вперед, на спину, на бок).

Тема 3: Тактика спортивного самбо

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Правила выполнения бросковой техники. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты (виды захватов). Элементы сваливания. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Прием «заход за спину партнера» Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Проход в ноги из основной стойки. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Бросок «плечо». Бросок проход в одну ногу.

Практика:

Броски (борьба в стойке)

- Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи.

- Выведение из равновесия толчком встающего соперника.
 - Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).
 - Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)
 - Задняя подножка захватом руки и туловища.
 - Передняя подножка с захватом руки и туловища.
 - Боковая подсечка под выставленную ногу.
 - Передняя подсечка встающему сопернику.
 - Зацеп голенью изнутри.
 - Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
 - Отхват снаружи.
 - Бросок через бедро с захватом пояса.
 - Бросок через спину захватом руки на плечо.
 - Бросок захватом одноименной голени изнутри.
 - Бросок захватом разноименной голени снаружи.
 - Бросок захватом ног разводя в стороны.
 - Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.
 - Задняя подножка захватом руки и шеи.
 - Передняя подножка захватом пояса.
 - Боковая подсечка встающему с колен противнику.
 - Передняя подсечка в колено.
 - Зацеп голенью снаружи.
 - Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот
- Отхват изнутри с захватом ноги.
- Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.
 - Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 - Бросок обратным захватом ног.
 - Бросок через грудь, садясь.
 - Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

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

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

Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.

- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
- Переворачивания захватом рук ключом
- Переворачивания захватом рук рычагом
- Переворачивания захватом рук сбоку
- Переворачивания захватом руки и шеи.
- Переворачивания захватом ноги

Удержания

- Удержание сбоку захватом шеи и руки.
- Удержание верхом захватом шеи и руки.
- Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.
- Удержание со стороны ног обхватом туловища.
- Удержание поперек захватом руки.
- Удержание сбоку захватом туловища и руки.
- Удержание верхом с захватом рук.
- Удержание со стороны головы с обхватом туловища.
- Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.
- Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевые приемы

- Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.
- Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.
- Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку
- Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
- Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.
- Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом.
- Болевой приём узел плеча поперёк.
- Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.
- Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.
- Рычаг колена захватом голени руками.

Тема 6: 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.

Тема 7: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 8: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры: «Мини-Футбол», «Вышибалы», «Регби», «Пионер-болл», «Горячая картошка», «Сумо», «Пятнашки», «Ловишки», «Голова-плечо-нога», «Петушки», «День-ночь», «Морская фигура».

Тема 9: Психологическая подготовка.

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники. Повторение, что такое «исходная стойка - классический захват». Правила проведения подвижных и спортивных игр и т.д.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Соревнования по борьбе. Обсуждение результатов.

Обще подготовительные 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, противходом, 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 травмы.

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, по гимнастической скамейке или бревну. 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 преподавателем 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 выведения из равновесия.
- 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

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № | Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение |
|---|-----------------------------------|--|--|--|------------------------------------|---|
| 1 | Вводное занятие | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа, парный спарринг | Инструкции по технике безопасности | | ПК, экран, проектор |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы, комплексы упражнений | контрольные нормативы | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрации технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные упражнения в спарринге | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные упражнения | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|--|--|--|---|---|
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований и практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся, практические упражнения | ПК, экран, проектор спортивный инвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. | | Результаты года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
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, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. 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.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. 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
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. 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>

Календарно-тематическое планирование сентябрь 2023 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов всего | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|---|------------------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. ОФП | 3 | 1 | 2 | 02.09.2023 |
| 2. | Дистанция. Передвижения. СФП. | 3 | 1 | 2 | 05.09.2023 |
| 3. | День открытых дверей «ДЮЦ – центр возможностей». Самостраховка. СФП | 3 | 2 | 1 | 07.09.2023 |
| 4. | Самостраховка. Страховка соперника при падении. ОФП. | 3 | | 3 | 09.09.2023 |
| 5. | Самостраховка. Стойка самбиста. СФП. | 3 | | 3 | 12.09.2023 |
| 6. | Самостраховка. Стойка самбиста. ОФП. | 3 | | 3 | 14.09.2023 |
| 7. | <i>Беседа: «Безопасный путь на тренировку».</i> Самостраховка. СФП. | 3 | | 3 | 16.09.2023 |
| 8. | Самостраховка. Захваты. ОФП. | 3 | | 3 | 19.09.2023 |
| 9. | <i>Беседа «Безопасный путь на тренировку».</i> <i>Просмотр фильма «Правила дорожного движения».</i> Завхваты и отхваты. СФП. | 3 | | 3 | 21.09.2023 |
| 10. | Передвижения. Дистанция. Завхваты. ОФП. | 3 | | 3 | 23.09.2023 |
| 11. | Передвижения. Дистанция. Завхваты. ОФП.СФП. | 3 | | 3 | 26.09.2023 |
| 12. | Передвижения. Завхваты. ОФП. | 3 | | 3 | 28.09.2023 |
| 13. | Завхваты, спортивные игры. СФП | 3 | | 3 | 30.09.2023 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 4 | 35 | |

Календарно-тематическое планирование октябрь 2023 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол-во часов всего | Теория | Практика | Дата проведения |
|---------------------------|---|--------------------|----------|-----------|-----------------|
| 1. | Основы тактики спортивного самбо. ОФП. | 3 | 1 | 2 | 03.10.2023 |
| 2. | <i>Беседа «Моя форма – мое лицо, мой успех!»</i> Основы тактики спортивного самбо. ОФП. | 3 | 1 | 2 | 05.10.2023 |
| 3. | Стойка самбиста, захваты. СФП. | 3 | | 3 | 07.10.2023 |
| 4. | Захваты. Самоотраховка. ОФП. | 3 | | 3 | 10.10.2023 |
| 5. | <i>Викторина «История Самбо».</i> Спортивные игры. СФП. | 3 | 1 | 2 | 12.10.2023 |
| 6. | Работа в парах. Борьба за захват. ОФП. | 3 | | 3 | 14.10.2023 |
| 7. | Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. СФП | 3 | | 3 | 17.10.2023 |
| 8. | Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. ОФП | 3 | | 3 | 19.10.2023 |
| 9. | ТБ при борьбе лежа. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.СФП | 3 | | 3 | 21.10.2023 |
| 10. | Удержание сбоку захватом шеи и руки. ОРУ. | 3 | | 3 | 24.10.2023 |
| 11. | Удержание верхом захватом шеи и руки. ОРУ | 3 | | 3 | 26.10.2023 |
| 12. | <i>Беседа «Здоровый образ жизни».</i> Удержание верхом захватом шеи и руки. ОРУ | 3 | 1 | 2 | 28.10.2023 |
| 13. | Изучение техники борьбы лежа. ОРУ | 3 | | 3 | 31.10.2023 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 4 | 35 | |

Календарно-тематическое планирование ноября 2023 г

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов всего | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|------------------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | Удержание со стороны ног обхватом туловища. ОРУ. | 3 | | 3 | 02.11.2023 |
| 2. | Удержание поперек захватом руки. Самостраховка ОРУ | 3 | | 3 | 04.11.2023 |
| 3. | Уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ | 3 | | 3 | 07.11.2023 |
| 4. | Уходы от удержания сбоку захватом шеи и руки. Самостраховка ОРУ | 3 | | 3 | 09.11.2023 |
| 5. | Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. Спортивные игры .ОРУ | 3 | 1 | 2 | 11.11.2023 |
| 6. | Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ | 3 | | 3 | 14.11.2023 |
| 7. | Всероссийский день самбо. Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ | 3 | | 3 | 16.11.2023 |
| 8. | Уходы от удержания верхом захватом шеи и руки. ОРУ | 3 | | 3 | 18.11.2023 |
| 9. | Уходы от удержания со стороны головы захватом шеи и руки.ОФП. | 3 | | 3 | 21.11.2023 |
| 10. | Уходы от удержания со стороны ног обхватом туловища. ОФП. | 3 | | 3 | 23.11.2023 |
| 11. | <i>Беседа с родителями «Правила самбо. Подготовка спортсменов к соревнованиям».</i> Уходы от удержания поперек захватом руки ОФП. | 3 | 1 | 2 | 25.11.2023 |
| 12. | Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ | 3 | | 3 | 28.11.2023 |
| 13. | Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ | 3 | | 3 | 30.11.2023 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 2 | 37 | |

Календарно-тематическое планирование декабрь 2023 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1. | Удержание сбоку захватом туловища и руки. Уходы от удержания. СФП | 3 | | 3 | 02.12.2023 |
| 2. | Удержание верхом с захватом рук. Уходы от удержания. ОФП | 3 | | 3 | 05.12.2023 |
| 3. | Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Уходы от удержания. ОФП | 3 | | 3 | 07.12.2023 |
| 4. | Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Уходы от удержания. Уходы от удержания. СФП | 3 | | 3 | 09.12.2023 |
| 5. | Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Уходы от удержания. ОФП | 3 | | 3 | 12.12.2023 |
| 6. | Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Работа в паре. СФП | 3 | | 3 | 14.12.2023 |
| 7. | Открытое занятие по самбо для родителей «Я горжусь быть самбистом!» Перевоорачивания захватом рук сбоку. СФП | 3 | 0,5 | 2,5 | 16.12.2023 |
| 8. | Перевоорачивания захватом рук рычагом. СФП | 3 | | 3 | 19.12.2023 |
| 9. | Перевоорачивания захватом рук. Самостраховка. | 3 | | 3 | 21.12.2023 |
| 10. | <i>Беседа «Вредные привычки».</i> Самостраховка. ОРУ | 3 | 0,5 | 2,5 | 23.12.2023 |
| 11. | Перевоорачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. СФП | 3 | 1 | 3 | 26.12.2023 |
| 12. | Мероприятие «Новогодняя тренировка у елки». | 3 | 1 | 2 | 28.12.2023 |
| 13. | Промежуточная аттестация. Спортивные игры. Эстафеты | 3 | 1 | 2 | 30.12.2023 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 4 | 36 | |

Календарно-тематическое планирование январь 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1. | Т.Б. борьбы в стойке. Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). ОРУ | 3 | | 3 | 09.01.2024 |
| 2. | Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях). Захваты и обхваты. СФП | 3 | | 3 | 11.01.2024 |
| 3. | Поход выходного дня. ОФП | 3 | | 3 | 13.01.2024 |
| 4. | <i>Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА».</i> Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. СФП. | 3 | 0,5 | 2,5 | 16.01.2024 |
| 5. | Выведение из равновесия толчком встающего соперника. ОФП. | 3 | | 3 | 18.01.2024 |
| 6. | <i>Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА».</i> Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. ОРУ | 3 | 1 | 2 | 20.01.2024 |
| 7. | Задняя подножка захватом руки и туловища. СФП | 3 | | 3 | 23.01.2024 |
| 8. | Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. ОФП. | 3 | | 3 | 25.01.2024 |
| 9. | Передняя подножка с захватом руки и туловища. СФП. | 3 | | 3 | 27.01.2024 |
| 10. | Передняя подножка с захватом руки и туловища. ОФП. | 3 | | 3 | 30.01.2024 |
| Кол-во часов всего | | 30 | 1,5 | 28,5 | |

Календарно-тематическое планирование февраль 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов всего | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|------------------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | Боковая подсечка под выставленную ногу. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП | 3 | | 3 | 01.02.2024 |
| 2. | Передняя подсечка встающему сопернику. СФП | 3 | | 3 | 03.02.2024 |
| 3. | Зацеп голенью изнутри. ОФП | 3 | | 3 | 06.02.2024 |
| 4. | Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. ОРУ | 3 | | 3 | 08.02.2024 |
| 5. | Работа в парах. Спортивные игры. ОФП | 3 | | 3 | 10.02.2024 |
| 6. | <i>Беседа «Честность, прежде всего»</i> Отхват снаружи. СФП | 3 | 1 | 2 | 13.02.2024 |
| 7. | Бросок через бедро с захватом пояса. ОФП | 3 | | 3 | 15.02.2024 |
| 8. | Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. СФП | 3 | | 3 | 17.02.2024 |
| 9. | <i>Беседа о вреде курения.</i> Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. ОРУ | 3 | 1,5 | 1,5 | 20.02.2024 |
| 10. | Бросок через спину захватом руки на плечо. СФП | 3 | | 3 | 22.02.2024 |
| 11. | Бросок захватом одноименной голени изнутри. ОФП | 3 | | 3 | 24.02.2024 |
| 12. | Бросок через бедро с захватом пояса из под руки ОФП | 3 | | 3 | 27.02.2024 |
| 13. | Бросок через бедро с захватом спины через голову ОФП | 3 | | 3 | 29.02.2024 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 2,5 | 36,5 | |

Календарно-тематическое планирование март 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|---------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | ТБ работы в спарринге. Бросок захватом разноимённой голени снаружи. ОФП | 3 | | 3 | 02.03.2024 |
| 2. | <i>Беседа «Взаимовыручка, чувство товарищества».</i> Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. СФП | 3 | 1 | 2 | 05.03.2024 |
| 3. | Бросок, захватом ног разводя в стороны. ОФП | 3 | | 3 | 07.03.2024 |
| 4. | Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку. ОФП | 3 | | 3 | 09.03.2024 |
| 5. | <i>Беседа «Взаимовыручка, чувство товарищества».</i> Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Удержания. СФП | 3 | | 3 | 12.03.2024 |
| 6. | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. ОФП. | 3 | | 3 | 14.03.2024 |
| 7. | Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. СФП | 3 | | 3 | 16.03.2024 |
| 8. | Выведение из равновесия толчком встающего соперника. ОФП | 3 | | 3 | 19.03.2024 |
| 9. | Задняя подножка захватом руки и шеи. СФП | 3 | | 3 | 21.03.2024 |
| 10. | Передняя подножка захватом пояса. ОФП. | 3 | | 3 | 23.03.2024 |
| 11. | Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Рычаг колена захватом голени руками. СФП | 3 | | 3 | 26.03.2024 |
| 12. | Болевой приём на локоть руки. СФП | 3 | | 3 | 28.03.2024 |
| 13. | Болевой приём узел плеча поперёк. СФП. | 3 | | 3 | 30.03.2024 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 1 | 38 | |

Календарно-тематическое планирование апрель 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|---------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | Боковая подсечка встающему с колен противнику СФП | 3 | | 3 | 02.04.2024 |
| 2. | Передняя подсечка в колено. ОФП | 3 | | 3 | 04.04.2024 |
| 3. | Отработка переворотов, удержания. Болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. СФП | 3 | | 3 | 06.04.2024 |
| 4. | Зацеп голенью снаружи. ОФП. | 3 | | 3 | 09.04.2024 |
| 5. | Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в ОФП | 3 | | 3 | 11.04.2024 |
| 6. | <i>Беседа «Права ребенка».</i> Выполнение бросков и захватов, отработка техники борьбы лёжа, работа в парах. СФП | 3 | 1 | 2 | 13.04.2024 |
| 7. | Отхват изнутри с захватом ноги. ОФП | 3 | | 3 | 16.04.2024 |
| 8. | <i>Беседа «Я умею достойно проигрывать и выигрывать!».</i> Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. СФП | 3 | 1 | 2 | 18.04.2024 |
| 9. | Бросок через спину захватом руки и отворота. ОФП | 3 | | 3 | 20.04.2024 |
| 10. | Работа в парах. Борцовские игры на выталкивание «Петушиные бои и пятнашки». СФП | 3 | | 3 | 23.04.2024 |
| 11. | Торжественный выпуск обучающихся, прошедших полный курс обучения. | 3 | | 3 | 25.04.2024 |
| 12. | Бросок захватом одноименной пятки изнутри. СФП | 3 | | 2 | 27.04.2024 |
| 13. | Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. | 3 | | 3 | 30.04.2024 |
| Кол-во часов всего | | 39 | 2 | 37 | |

Календарно-тематическое планирование май 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведен ия |
|---------------------------|--|---------------------|------------|--------------|------------------------|
| 1. | Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.ОФП. | 3 | | 3 | 02.05.2024 |
| 2. | Отработка коронных бросков. Бросок через плечо. СФП | 3 | | 3 | 04.05.2024 |
| 3. | Отработка т/б лежа. Болевой прием на ногу. ОФП | 3 | | 3 | 07.05.2024 |
| 4. | Работа в парах. Спортивные игры. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. СФП | 3 | | 3 | 11.05.2024 |
| 5. | Бросок обратным захватом ног. СФП | 3 | | 3 | 14.05.2024 |
| 6. | Бросок через грудь, садясь. ОФП. | 3 | | 3 | 16.05.2024 |
| 7. | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. ОФП. | 3 | | 3 | 18.05.2024 |
| 8. | Совершенствование коронных бросков. ОФП. | 3 | | 3 | 21.05.2024 |
| 9. | Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.СФП | 3 | | -3 | 23.05.2024 |
| 10. | Торжественный выпуск обучающихся, прошедших полный курс обучения | 3 | 3 | | 25.05.2024 |
| 11. | Отработка техники борьбы в стойке. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП | 3 | | 3 | 28.05.2024 |
| 12. | Беседа «Летний отдых с пользой». Отработка техники борьбы в стойке. ОФП | 3 | 1 | 2 | 30.05.2024 |
| Кол-во часов всего | | 30 | 4 | 26 | |

Календарно-тематическое планирование июнь 2024 г.

| № п/п | Раздел, темы урока | Кол- во часов | Теори я | Практи ка | Дата проведения |
|---------------------------|---|---------------------|------------|--------------|--------------------|
| 1. | Комплекс ОФП, отработка коронных бросков. | 3 | 1 | 2 | 01.06.2024 |
| 2. | Комплекс СФП, отработка коронных бросков. | 3 | | 3 | 04.06.2024 |
| 3. | <i>Беседы на тему «День России. История национального праздника».</i> ОФП, отработка коронных бросков. | 3 | | 3 | 06.06.2024 |
| 4. | Комплекс СФП, отработка коронных бросков. | 3 | | 3 | 08.06.2024 |
| 5. | Комплекс ОФП, изучение болевых точек. Беседы на тему «День России. История национального праздника» | 3 | | 3 | 11.06.2024 |
| 6. | Комплекс ОФП, изучение болевых точек. | 3 | | 3 | 13.06.2024 |
| 7. | Итоги года. Отработка контрприемов. СФП. Беседа на тему «Польза летних тренировок» | 3 | | 3 | 15.06.2024 |
| 8. | Отработка техники борьбы в стойке. «День-ночь». СФП | 3 | | 3 | 18.06.2024 |
| 9. | Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. СФП «Пятнашки». СФП | 3 | | 3 | 20.06.2024 |
| 10. | Отработка бросков через спину. ОФП. «Космонавт». СФП | 3 | | 3 | 22.06.2024 |
| 11. | Выполнение бросков и захватов, отработка техники борьбы лёжа, работа в парах. СФП | 3 | | 3 | 25.06.2024 |
| Кол-во часов всего | | 27 | 1 | 26 | |

