

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

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от 17.06.2024 г
Протокол №22



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУДО ДЮЦ

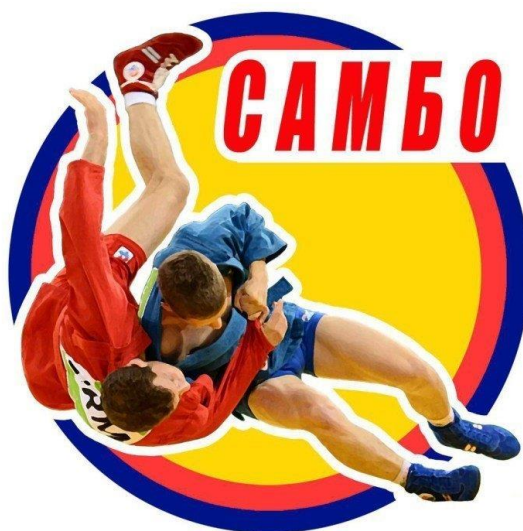
«Солнечный»

В.Г. Хроменко

2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо для школьников»



Физкультурно-спортивное направление

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

Педагог дополнительного образования:
Пешкова Екатерина Ивановна

1 год обучения

г. Биробиджан
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание учебного плана.....	9
4.	Методическое обеспечение.....	10
5.	Список литературы.....	12
6.	Приложение «Календарно-тематический план».....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбо для школьников» 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 Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, 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. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и

возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

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 для школьников» 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 программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа «Самбо для школьников» 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: 10 месяцев

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:

5 месяцев 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 «Самбо для школьников» 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:

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;

- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

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

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	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
Техническая подготовка						
	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			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	10	40	50	
3	Техника самостраховки	7	33	40	
4	Техника борьбы в стойке	9	60	69	
5	Техника борьбы лёжа	10	57	67	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	6	46	42	
7	Подвижные игры, эстафеты		43	43	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		30	30	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	16	18	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		45	315	360	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 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
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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.

Тема 5: 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.

Тема 6: 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. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удаchi и неудачи.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании лично-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях

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 2024 г.

Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. ОФП	3	1	2	03.09.2024
Дистанция. Передвижения. СФП.	3	1	2	05.09.2024
День открытых дверей «ДЮЦ – центр возможностей». Самостраховка. СФП	3	2	1	07.09.2024
Самостраховка. Страховка соперника при падении. ОФП.	3		3	10.09.2024
Самостраховка. Стойка самбиста. СФП.	3		3	12.09.2024
Самостраховка. Стойка самбиста. ОФП.	3		3	14.09.2024
<i>Беседа: «Безопасный путь на тренировку».</i> Самостраховка. СФП.	3		3	17.09.2024
Самостраховка. Захваты. ОФП.	3		3	19.09.2024
<i>Беседа «Безопасный путь на тренировку».</i> Просмотр фильма «Правила дорожного движения». Захваты и отхваты. СФП.	3		3	21.09.2024
Передвижения. Дистанция. Захваты. ОФП.	3		3	24.09.2023
Передвижения. Дистанция. Захваты. ОФП.СФП.	3		3	26.09.2023
Передвижения. Захваты. ОФП.	3		3	28.09.2023
Кол-во часов всего	36	4	32	

Календарно-тематическое планирование октябрь 2024 г.				
Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
Основы тактики спортивного самбо. ОФП.	3	1	2	01.10.2024
<i>Беседа «Моя форма – мое лицо, мой успех!»</i> Основы тактики спортивного самбо. ОФП.	3	1	2	03.10.2024
Стойка самбиста, захваты. СФП.	3		3	05.10.2024
Захваты. Самоотраховка. ОФП.	3		3	08.10.2024
<i>Викторина «История Самбо».</i> Спортивные игры. СФП.	3	1	2	10.10.2024
Работа в парах. Борьба за захват. ОФП.	3		3	12.10.2024
Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. СФП	3		3	15.10.2024
Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. ОФП	3		3	17.10.2024
ТБ при борьбе лежа. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.СФП	3		3	19.10.2024
Удержание сбоку захватом шеи и руки. ОРУ.	3		3	22.10.2024
Удержание верхом захватом шеи и руки. ОРУ	3		3	24.10.2024
<i>Беседа «Здоровый образ жизни».</i> Удержание верхом захватом шеи и руки. ОРУ	3	1	2	26.10.2024
Изучение техники борьбы лежа. ОРУ	3		3	29.10.2024
Изучение ухода с удержания. ОРУ	3		3	31.10.2024
Кол-во часов всего	42	4	38	

Календарно-тематическое планирование ноябрь 2024 г				
Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
Удержание со стороны ног обхватом туловища. ОРУ.	3		3	02.11.2024
Удержание поперек захватом руки. Самостраховка ОРУ	3		3	05.11.2024
Уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ	3		3	07.11.2024
Уходы от удержания сбоку захватом шеи и руки. Самостраховка ОРУ	3		3	09.11.2024
Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. Спортивные игры .ОРУ	3	1	2	12.11.2024
Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ	3		3	14.11.2024
Всероссийский день самбо. Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ	3		3	16.11.2024
Уходы от удержания верхом захватом шеи и руки. ОРУ	3		3	19.11.2024
Уходы от удержания со стороны головы захватом шеи и руки.ОФП.	3		3	21.11.2024
Уходы от удержания со стороны ног обхватом туловища. ОФП.	3		3	23.11.2024
<i>Беседа с родителями «Правила самбо. Подготовка спортсменов к соревнованиям».</i> Уходы от удержания поперек захватом руки ОФП.	3	1	2	26.11.2024
Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ	3		3	28.11.2024
Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа. Работа в паре. ОРУ	3		3	30.11.2024
Кол-во часов всего	39	2	37	

Календарно-тематическое планирование декабрь 2024 г.				
Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
Удержание сбоку захватом туловища и руки. Уходы от удержания. СФП	3		3	03.12.2024
Удержание верхом с захватом рук. Уходы от удержания. ОФП	3		3	05.12.2024
Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Уходы от удержания. ОФП	3		3	07.12.2024
Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Уходы от удержания. Уходы от удержания. СФП	3		3	10.12.2024
Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Уходы от удержания. ОФП	3		3	12.12.2024
Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа. Работа в паре. СФП	3		3	14.12.2024
Открытое занятие по самбо для родителей «Я горжусь быть самбистом!» Переворачивания захватом рук сбоку. СФП	3	1	2	17.12.2024
Переворачивания захватом рук рычагом. СФП	3		3	19.12.2024
Переворачивания захватом рук. Самостраховка.	3		3	21.12.2024
Промежуточная аттестация. Спортивные игры. Эстафеты	3	1	2	24.12.2024
Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. СФП	3	1	3	26.12.2024
Мероприятие «Новогодняя тренировка у елки».	3	1	2	28.12.2024
Кол-во часов всего	36	4	32	

Календарно-тематическое планирование январь 2025 г.				
Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
Т.Б. борьбы в стойке. Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). ОРУ	3		3	09.01.2025
Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях). Захваты и обхваты.СФП	3		3	11.01.2025
<i>Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА».</i> Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. СФП.	3	1	2	14.01.2025
Выведение из равновесия толчком встающего соперника. ОФП.	3		3	16.01.2025
<i>Беседа «Профилактика ОРВИ и ГРИППА».</i> Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. ОРУ	3	1	2	18.01.2025
Задняя подножка захватом руки и туловища. СФП	3		3	21.01.2025
Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. ОФП.	3		3	23.01.2025
Передняя подножка с захватом руки и туловища. СФП.	3		3	25.01.2025
Поход выходного дня. ОФП	3		3	28.01.2025
Передняя подножка с захватом руки и туловища. ОФП.	3		3	30.01.2025
Кол-во часов всего	30	2	28	

Календарно-тематическое планирование февраль 2025 г.

№ п/ п	Раздел, темы урока	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Дата проведения
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	3	1	2	01.02.2025
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	3	1	2	04.02.2025
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	3	1	2	06.02.2025
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	3	1	2	08.02.2025
5	Кувырki. Самостраховка (падение назад). ОФП. Сдача нормативов.	3	1	2	11.02.2025
6.	Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»	3	1	2	13.02.2025
7	Переkаты, кувырki. Самостраховка (падение вперед). ОФП.	3	1	2	15.02.2025
8	Упр. на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3	1	2	18.02.2025
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	3	1	2	20.02.2025
10	Кувырki, переkаты. Захваты. Выведение из равновесия.	3	1	2	22.02.2025
11	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3	1	2	25.02.2025
12	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках.	3	1	2	27.02.2025
Кол-во часов всего		36	12	24	

Календарно-тематическое планирование март 2025 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Борьба лёжа (удержание с боку).	3		3	01.03.2025
2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	3		3	04.03.2025
3	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3		3	06.03.2025
4	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	3		3	11.03.2025
5	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	3		3	13.03.2025
6	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку	3		3	15.03.2025
7.	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка	3		3	18.03.2025
8	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	3		3	20.03.2025
9	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	3		3	22.03.2025
10	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	3		3	25.03.2025
11	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	3		3	27.03.2025
12	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	3		3	29.03.2025
Кол-во часов всего		36		36	

Календарно-тематическое планирование апрель 2025 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	1	2	01.04.2025
2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	3	1	2	03.04.2025
3	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	1	2	05.04.2025
4	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры. Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	3	1	2	08.04.2025
5	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	3	1	2	10.04.2025
6	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	12.04.2025
7	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	3	1	2	15.04.2025
8	Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией	3	1	2	17.04.2025
9	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3	1	2	19.04.2025
10	Сдача нормативов.	3	1	2	22.04.2025
11	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	3	1	2	24.04.2025
12	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	3	1	2	26.04.2025
13	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	3	0	3	29.04.2025
Кол-во часов всего		39	12	27	

Календарно-тематическое планирование май 2025 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	3		3	06.05.2025
2.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3		3	08.05.2025
3.	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	3		3	10.05.2025
4.	Бросок через бедро. ОФП.	3		3	13.05.2025
5.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	3		3	15.05.2025
6.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. Бросок через бедро - удержание с боку.	3		3	17.05.2025
7.	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	3		3	20.05.2025
8.	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	3		3	22.05.2025
9.	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	3		3	24.05.2025
10.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	3	3		27.05.2025
11.	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	3		3	29.05.2025
12.	Инструктаж о безопасности на водных объектах, в лесу, в быту	3	1	2	31.05.2025
Кол-во часов всего		36	4	32	

Календарно-тематическое планирование июнь 2025 г.

№ п/п	Раздел, темы урока	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	3	1	2	03.06.2025
2.	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	3		3	05.06.2025
3.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	3		3	08.07.2025
4.	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	3		3	10.06.2025
5.	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	3		3	14.06.2025
6.	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	3		3	17.06.2025
7.	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	3		3	19.06.2025
8.	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	3		3	21.06.2025
9	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	3		3	24.06.2025
10	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	3		3	26.06.2025
Кол-во часов всего		30	1	32	
ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ		360	45	315	