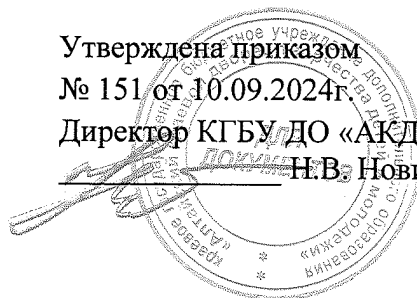


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Алтайский
краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете
Протокол № 2 от 10.09.2024г.

Утверждена приказом
№ 151 от 10.09.2024г.
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»
Н.В. Новичихина



Рабочая программа
по предмету «Борьба самбо» на 2024-2025 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самозащита без оружия»
Школа самбо «ДПШ» им. В.В. Репина
Возраст обучающихся 9-15 лет

Составитель – **Мордвинов Виталий Борисович,**
тренер-преподаватель

Барнаул-2024

I. Краткая характеристика групп:

В коллективе 2 группы начальной подготовки 2-го года обучения по 10 человек в каждой с учебной нагрузкой 6 часов в неделю, возраст обучающихся от 14 до 22 лет.

В рамках настоящего предмета, обучающиеся продолжают изучение технико-тактических действий борьбы и совершенствование практических навыков применения приемов.

II. Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через освоение приемов борьбы самбо.

III. Задачи программы:

помочь обучающимся развивать двигательные компетенции на основе технических приемов самбо;

способствовать развитию кондиционных и координационных способностей обучающихся;

воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.

IV. Ожидаемые результаты.

Ожидаемыми результатами программы являются:

повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для борцов самбо;

прочное освоение современной техники самбо и умение ее эффективно применять в соревновательной деятельности;

овладение индивидуальными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта;

приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка, умение ребёнком оценивать свои достижения, свободное владение техникой борьбы самбо; сформированное портфолио личностных достижений воспитанника; высокие моральные качества.

Календарно-тематический план для 2-го года обучения Группы № 3 и 4

Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Формы контроля
Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Название темы
1. Введение. Техника безопасности. Гигиена.	1	17.09.24	Тестирование
2. Техника падений: падение вперед и на спину.	1	17.09.24	
3. Развитие силы: упражнения с использованием своего веса.	2	19.09.24	
4. Развитие гибкости: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	21.09.24	
5. Развитие быстроты: выполнение упражнений с максимальной скоростью.	2	24.09.24	

6.Техника захватов: классические захваты.	2	26.09.24	
7.Упражнения на борцовском мосту: накаты.	2	28.09.24	
8.Удержание со стороны головы.	2	01.10.24	
9.Удержание со стороны головы.	2	03.10.24	
10.Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия.	2	05.10.24	
11.Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия.	2	08.10.24	
12.Физическая культура и спорт	1	10.10.24	
13.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	10.10.24	
14.Развитие ловкости: игры в касание.	2	12.10.24	
15.Действия для выведения из равновесия вперед.	2	15.10.24	
16.Бросок выведением из равновесия рывком.	2	17.10.24	
17.Бросок выведением из равновесия рывком.	2	19.10.24	
18.Развитие силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	22.10.24	
19.Развитие гибкости: упражнения для мышц туловища.	2	24.10.24	
20 Развитие ловкости: упражнения в парах.	2	26.10.24	
21.Развитие быстроты: выполнение элементов спортивных игр.	2	29.10.24	
22.Развитие выносливости: выполнение упражнений на время без снижения интенсивности .	2	29.10.24	
23.Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	31.10.24	
24.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо.	1	31.10.24	
25.Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	02.11.24	
26.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо .	1	02.11.24	
27.Удержание верхом: техника атаки.	2	05.11.24	
28.Удержание верхом: техника защиты.	2	07.11.24	
29. Болевой прием: ущемление икроножной мышцы:.	2	09.11.24	
30.Болевой прием: ущемление икроножной мышцы.	2	12.11.24	
31.Бросок: передняя подножка.	2	14.11.24	
32.Бросок: передняя подножка.	2	16.11.24	
33. Развитие силы: упражнения с партнером.	2	19.11.24	
34.Развитие гибкости: упражнения для мышц шеи.	2	21.11.24	
35.Действия для выведения из равновесия:	2	23.11.24	

выведение из равновесия назад.			
36.Техника передвижений: движение по прямой.	2	24.11.24	
37.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении лежа ничком.	2	26.11.24	
38.Общие понятия о технике самбо.	1	28.11.24	
39.Удержание со стороны головы.	1	28.11.24	
40.Правила соревнований по самбо.	1	30.11.24	
41.Удержание со стороны головы.	1	30.11.24	
42.Бросок передняя подножка: комбинации с другими приемами.	2	03.12.24	
43.Бросок выведением из равновесия рывком.	2	05.12.24	
44.Развитие силы: упражнения с гантелями.	2	07.12.24	
45.Развитие гибкости: упражнения для мышц ног.	2	10.12.24	
46.Бросок выведением из равновесия толчком.	2	12.12.24	
47.Бросок выведением из равновесия толчком.	2	14.12.24	
48.Бросок через спину.	2	17.12.24	
49.Бросок через спину.	2	19.12.24	
50.Упражнения на борцовском мосту: передвижения и переходы.	2	21.12.24	
51. Развитие быстроты: броски партнера на скорость.	2	24.12.24	
52. Спортивные игры: футбол.	2	26.12.24	
53. Участие в соревнованиях.	2	28.12.24	
Всего	94	31.12.24	
54.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	09.01.25	Демонстрация на оценку
55.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	09.01.25	
56.Техника передвижений: движение по кругу.	2	11.01.25	Демонстрация приема на оценку
57.Развитие гибкости: комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	14.01.25	
58.Врачебный контроль и самоконтроль.	1	16.01.25	Учебные схватки
59.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	16.01.25	
60.Развитие ловкости: упражнения на смену положения тела.	2	18.01.25	Демонстрация приема на оценку
61.Бросок через спину: комбинации с другими приемами.	2	21.01.25	Учебные схватки
62.Развитие выносливости: выполнение определенного числа упражнений за отведенное время.	2	23.01.25	Демонстрация приема на оценку
63.Развитие быстроты: бег, прыжки.	2	25.01.25	
64.Бросок выведением из равновесия толчком:	2	28.01.25	

комбинации с другими приемами..			Тестирование
65.Краткий обзор развития самбо.	1	30.01.25	Тестирование
66.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	30.01.25	Тестирование
67.Упражнения с резиновым амортизатором: броски вперед.	2	01.02.25	Тестирование
68.Упражнения с резиновым амортизатором: броски в сторону.	2	04.02.25	Тестирование
69.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	2	06.02.25	
70.Бросок: подсечка изнутри.	2	08.02.25	
71.Бросок: подсечка изнутри.	2	11.02.25	
72.Бросок: подсечка изнутри	2	13.02.25	
73.Бросок захватом двух ног.	2	15.02.25	
74.Бросок захватом двух ног.	2	18.02.25	
75.Бросок захватом двух ног: комбинации с другими приемами.	2	20.02.25	
76.Развитие силы: упражнения с гирями.	2	22.02.25	
77.Развитие гибкости: маховые упражнения.	2	25.02.25	
78.Спортивные игры: «Снайпер».	2	27.02.25	
79.Акробатика: кувырок боком, кувырок через плечо.	2	01.03.25	
80.Развитие выносливости: выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме.	2	04.03.25	
81.Техника захватов: сковывающие захваты.	2	06.03.25	
82. Спортивные игры: «Ленточка».	2	09.03.25	
83.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	11.03.25	
84.Акробатика: кувырок назад.	2	13.03.25	
85.Развитие выносливости: броски на время.	2	15.03.25	
86.Развитие ловкости: упражнения на смену поз для бросков.	2	18.03.25	
87.Бросок: подхват снаружи.	2	20.03.25	
88.Бросок: подхват снаружи.	2	22.03.25	
89.Бросок: подхват снаружи.	2	25.03.25	
90.Имитационные упражнения: броски подсечки.	2	27.03.25	
91.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении стоя на четвереньках.	2	29.03.25	
92.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе лежа.	2	01.04.25	
93.Развитие гибкости: упражнения с партнером.	2	03.04.25	
94.Развитие быстроты: упражнения со сменой поз для бросков.	2	05.04.25	
95.Развитие ловкости: упражнения с мячом.	2	08.04.25	

96.Бросок через плечи с колен.	2	10.04.25	
97.Бросок через плечи с колен.	2	12.04.25	
98.Бросок через плечи с колен.	2	15.04.25	
99. Развитие выносливости: борьба в стойке на время.	2	17.04.25	
100. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия- переход на другие болевые приемы.	2	19.04.25	
101.Болевой прием: ущемление икроножной мышцы- переход на другие болевые приемы.	2	22.04.25	
102. Упражнения с резиновым амортизатором: броски назад	2	24.04.25	
103.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	26.04.25	
104.Развитие ловкости: броски партнера вперед и назад с противодействием.	2	29.04.25	
105.Развитие выносливости: борьба в партере на время.	2	03.05.25	
106.Имитационные упражнения: броски через плечи и через спину.	2	06.05.25	
107. Бросок: боковая подножка.	2	08.05.25	
108.Бросок: боковая подножка.	2	10.05.25	
109.Бросок: боковая подножка.	2	13.05.25	
110. Комбинации: подхват- подсечки.	2	15.05.25	
111.Комбинации из бросков: подсечки.	2	17.05.25	
112.Комбинации из бросков: подножки.	2	20.05.25	
113. Техника защиты от ударов ногами.	2	22.05.25	
114. Участие в соревнованиях.	2	24.05.25	
115.Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	25.05.25	
116.Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	27.05.25	
117.Итоговое занятие.	2	29.05.25	
Всего	122		

Всего – 216 часов

Дата «___» _____ 2024 г.

Подпись

_____ В.Б. Мордвинов, тренер-преподаватель