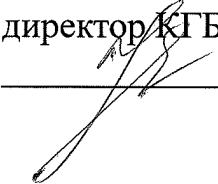


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете
Протокол № 2 от 31.08.2023г.

Утверждена
приказом КГБУ ДО «АКДТДиМ»
№ 164 от 31.08.2023г.
директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»

Н.В. Новичихина

Рабочая программа
по предмету «Борьба самбо» на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самозащита без оружия»
Школа самбо «ДПШ» им. В.В. Репина

Возраст обучающихся 9-25 лет

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

Барнаул-2023

I. Краткая характеристика групп:

В коллективе 1 группа начальной подготовки 1-го года обучения (10 человек) с учебной нагрузкой 6 часов в неделю, 1 группа начальной подготовки 2-го года обучения (10 человек) с учебной нагрузкой 6 часов в неделю и 2 группы начальной подготовки 3-го года обучения по 10 человек в каждой с учебной нагрузкой 6 часов в неделю, возраст обучающихся от 9 до 22 лет.

В рамках настоящего предмета, обучающиеся 1-го года обучения получают представление о самбо, изучат технико-тактические действия борьбы, получают практические навыки применения приемов в различных ситуациях. Обучающиеся 2-го года и 3-го года обучения 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 1-го года обучения Группа № 2

Название темы	Кол- во часов	Сроки проведения	Формы контроля
1.Введение. Техника безопасности.	1	15.09.23	

Гигиена.			
2.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	15.09.23	Тестирование
3.Развитие силы: упражнения с использованием своего веса.	2	18.09.23	Тестирование
4.Развитие гибкости: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	20.09.23	Тестирование
5.Развитие быстроты: выполнение упражнений с максимальной скоростью.	2	22.09.23	
6.Техника захватов: классические захваты.	2	25.09.23	Тестирование
7.Упражнения на борцовском мосту: накаты.	2	27.09.23	
8.Удержание сбоку: техника атаки.	2	29.09.23	
9.Удержание сбоку: техника защиты.	2	02.10.23	Тестирование
10.Болевой прием: рычаг локтя- техника атаки.	2	04.10.23	Тестирование
11.Болевой прием: рычаг локтя- техника защиты.	2	06.10.23	Тестирование
12.Физическая культура и спорт	1	09.10.23	
13.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	09.10.23	Тестирование
14.Развитие ловкости: игры в касание.	2	11.10.23	
15.Действия для выведения из равно- весия вперед.	2	13.10.23	
16.Бросок боковая подсечка: техника атаки.	2	16.10.23	
17.Бросок боковая подсечка: техника защиты.	2	18.10.23	
18.Развитие силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	20.10.23	
19.Развитие гибкости: упражнения для мышц туловища.	2	22.10.23	
20.Развитие ловкости: упражнения в парах.	2	25.10.23	
21.Развитие быстроты: выполнение элементов спортивных игр.	2	27.10.23	
22.Развитие выносливости: выполне- ние упражнений на время без сни- жения интенсивности .	2	30.10.23	
23.Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	01.11.23	
24.Техника падений: падение на бок.	1	01.11.23	
25.Места занятий. Оборудование зала и	1	03.11.23	

инвентарь.			
26.Техника падений: падение на бок.	1	03.11.23	
27.Удержание поперек: техника атаки.	2	06.11.23	
28.Удержание поперек: техника защиты.	2	08.11.23	
29.Болевой прием: узел плеча- техника атаки.	2	10.11.23	
30. Болевой прием: узел плеча- техника защиты.	2	13.11.23	
31.Бросок захватом бедра: захват бедра снаружи.	2	15.11.23	
32.Бросок захватом бедра: захват бедра изнутри.	2	17.11.23	
33.Развитие силы: упражнения с партнером.	2	20.11.23	
34.Развитие гибкости: упражнения для мышц шеи.	2	22.11.23	
35.Упражнения на борцовском мосту: передвижения и переходы.	2	24.11.23	
36.Техника передвижений: движение по прямой.	2	27.11.23	
37. Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении лежа ничком.	2	29.11.23	
38. Общие понятия о технике самбо.	1	01.12.23	
39.Удержание сбоку: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	01.12.23	
40.Правила соревнований по самбо.	1	04.12.23	
41.Удержание сбоку: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	04.12.23	
42.Бросок боковая подсечка: комбинации с другими приемами.	2	06.12.23	
43.Бросок захватом бедра: комбинации с другими приемами.	2	08.12.23	
44.Развитие силы: упражнения с гантелями.	2	11.12.23	
45.Развитие гибкости: упражнения для мышц ног.	2	13.12.23	
46.Бросок зацепом голенью изнутри: техника атаки.	2	15.12.23	
47.Бросок зацепом голенью изнутри: техника защиты.	2	18.12.23	
48 Бросок: задняя подножка- техника атаки.	2	20.12.23	
49.Бросок: задняя подножка- техника	2	22.12.23	

защиты.			
50. Действия для выведения из равновесия: выведение из равновесия назад.	2	25.12.23	
51. Развитие быстроты: броски партнера на скорость.	2	27.12.23	
52. Спортивные игры: футбол.	2	29.12.23	
53. Участие в соревнованиях.	2	30.12.23	
Всего	94		
54. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	10.01.24	
55. Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	10.01.24	
56. Техника передвижений: движение по кругу.	2	12.01.24	Тестирование
57. Развитие гибкости: комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	15.01.24	
58. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	17.01.24	
59. Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	17.01.24	
60. Развитие ловкости: упражнения на смену положения тела.	2	19.01.24	Демонстрация приема на оценку учебные схватки
61. Развитие быстроты: броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами.	2	22.01.24	
62. Развитие выносливости: выполнение определенного числа упражнений за отведенное время.	2	24.01.24	Тестирование
63. Развитие быстроты: бег, прыжки.	2	26.01.24	Тестирование
64. Имитационные упражнения: броски захватом ноги.	2	29.01.24	
65. Краткий обзор развития самбо.	1	31.01.24	
66. Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	31.01.24	
67. Упражнения с резиновым амортизатором: броски вперед.	2	02.02.24	Демонстрация приема на оценку
68. Упражнения с резиновым амортизатором: броски в сторону.	1	05.02.24	
69. Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	07.02.24	
70. Удержание поперек: переходы на другие удержания и болевые приемы.	2	09.02.24	
71. Болевой прием: рычаг локтя-	2	11.02.24	Демонстрация

переходы на другие болевые приемы.			приема на
72.Болевой прием: узел плеча- переходы на другие болевые приемы.	2	14.02.24	оценку
73.Бросок: передняя подсечка- техника атаки.	2	16.02.24	
74.Бросок: передняя подсечка- техника защиты.	2	19.02.24	
75.Бросок: передняя подсечка - комбинации с другими приемами.	2	21.02.24	
76.Развитие силы: упражнения с гириями.	2	23.02.24	
77.Развитие гибкости: маховые упражнения.	2	26.02.24	
78.Спортивные игры: «Снайпер».	2	28.02.24	
79.Акробатика: кувырок боком, кувырок через плечо.	2	01.03.24	
80. Развитие выносливости: выполне- ние упражнений за определенное время в круговом режиме.	2	04.03.24	
81.Техника захватов: сковывающие захваты.	2	06.03.24	
82.Спортивные игры: «Ленточка».	2	09.03.24	
83.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	11.03.24	
84.Акробатика: кувырок назад.	2	13.03.24	
85.Развитие выносливости: броски на время.	2	15.03.24	
86.Развитие ловкости: упражнения на смену поз для бросков.	2	18.03.24	
87.Бросок через бедро: техника атаки.	2	20.03.24	
88.Бросок через бедро: техника защиты.	2	22.03.24	
89.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении стоя на четвереньках.	2	25.03.24	
90.Имитационные упражнения: броски подсечки.	2	27.03.24	
91.Болевой прием: рычаг плеча- техника атаки.	2	29.03.24	
92.Болевой прием: рычаг плеча- техника защиты.	2	01.04.24	
93.Болевой прием: рычаг плеча- переходы на другие болевые приемы.	2	03.04.24	
94.Развитие силы: упражнения с	2	05.04.24	

помощью приемов в борьбе лежа.			
95.Развитие гибкости: упражнения с партнером.	2	08.04.24	
96.Развитие ловкости: упражнения с мячом.	2	10.04.24	
97.Развитие быстроты: упражнения со сменой поз для бросков.	2	12.04.24	
98.Бросок через бедро: комбинации с другими приемами.	2	15.04.24	
99. Спортивные игры: «Контроль территории».	2	17.04.24	
100.Развитие выносливости: борьба в стойке на время.	2	19.04.24	
101.Бросок через спину с колен: техника атаки.	2	22.04.24	
102.Бросок через спину с колен: техника защиты.	2	24.04.24	
103.Бросок через спину с колен: комбинации с другими приемами.	2	26.04.24	
104.Развитие ловкости: броски партнера вперед-назад с противодействием.	2	29.04.23	
105.Развитие выносливости: борьба в партере на время.	2	03.05.23	
106.Бросок: задняя подножка-комбинации с другими приемами.	2	04.05.23	
107.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	06.05.23	
108.Имитационные упражнения: броски через спину и через бедро.	2	08.05.23	
109.Упражнения с резиновым амортизатором: броски назад.	2	10.05.23	
110.Бросок: передняя подножка с колен - техника атаки.	2	13.05.23	
111.Бросок: передняя подножка с колен- техника защиты.	2	15.05.23	
112.Бросок: передняя подножка с колен - комбинации с другими приемами.	2	17.05.24	
113.Бросок зацепом голенью изнутри: комбинации с другими приемами.	2	20.05.24	
114. Техника защиты от ударов руками.	2	22.05.24	
115. Участие в соревнованиях.	2	24.05.24	
116.Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	27.05.24	
117.Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	29.05.24	

118.Итоговое занятие.	2	31.05.24	
Всего	122		

Всего – 216 часов

**Календарно-тематический план
для 2-го года обучения
Группа № 1**

Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Формы контроля
Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Название темы
1.Введение. Техника безопасности. Гигиена.	1	15.09.23	Тестирование
2.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	15.09.23	
3.Развитие силы: упражнения с использованием своего веса.	2	18.09.23	
4. Развитие гибкости: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	20.09.23	Тестирование
5.Развитие быстроты: выполнение упражнений с максимальной скоростью.	2	22.09.23	
6.Техника захватов: классические захваты.	2	25.09.23	Тестирование
7.Упражнения на борцовском мосту: накаты.	2	27.09.23	
8.Удержание со стороны головы: техника атаки.	2	29.09.23	
9.Удержание со стороны головы: техника защиты.	2	02.10.23	
10.Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия- техника атаки.	2	04.10.23	
11.Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия- техника защиты.	2	06.10.23	
12.Физическая культура и спорт	1	09.10.23	
13.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	09.10.23	
14.Развитие ловкости: игры в касание.	2	11.10.23	
15.Действия для выведения из равновесия вперед.	2	13.10.23	
16.Бросок выведением из равновесия рывком - техника атаки.	2	16.10.23	
17.Бросок выведением из равновесия рывком - техника защиты.	2	18.10.23	

18.Развитие силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	20.10.23	
19.Развитие гибкости: упражнения для мышц туловища.	2	22.10.23	
20 Развитие ловкости: упражнения в парах.	2	25.10.23	
21.Развитие быстроты: выполнение элементов спортивных игр.	2	27.10.23	
22.Развитие выносливости: выполнение упражнений на время без снижения интенсивности .	2	30.10.23	
23.Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	01.11.23	
24.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо.	1	01.11.23	
25.Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	03.11.23	
26.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо .	1	03.11.23	
27.Удержание верхом: техника атаки.	2	06.11.23	
28.Удержание верхом: техника защиты.	2	08.11.23	
29. Болевой прием: ущемление икроножной мышцы: техника атаки.	2	10.11.23	
30.Болевой прием: ущемление икроножной мышцы- техника защиты.	2	13.11.23	
31.Бросок: передняя подножка - техника атаки.	2	15.11.23	
32.Бросок: передняя подножка - техника защиты.	2	17.11.23	
33. Развитие силы: упражнения с партнером.	2	20.11.23	
34.Развитие гибкости: упражнения для мышц шеи.	2	22.11.23	
35.Действия для выведения из равновесия: выведение из равновесия назад.	2	24.11.23	
36.Техника передвижений: движение по прямой.	2	27.11.23	
37.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении лежа ничком.	2	29.11.23	
38.Общие понятия о технике самбо.	1	01.12.23	
39.Удержание со стороны головы: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	01.12.23	

40.Правила соревнований по самбо.	1	04.12.23	
41.Удержание со стороны головы: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	04.12.23	
42.Бросок передняя подножка: комбинации с другими приемами.	2	06.12.23	
43.Бросок выведением из равновесия рывком: комбинации с другими приемами.	2	08.12.23	
44.Развитие силы: упражнения с гантелями.	2	11.12.23	
45.Развитие гибкости: упражнения для мышц ног.	2	13.12.23	
46.Бросок выведением из равновесия толчком: техника атаки.	2	15.12.23	
47.Бросок выведением из равновесия толчком: техника защиты.	2	18.12.23	
48.Бросок через спину: техника атаки.	2	20.12.23	
49.Бросок через спину: техника защиты.	2	22.12.23	
50.Упражнения на борцовском мосту: передвижения и переходы.	2	25.12.23	
51. Развитие быстроты: броски партнера на скорость.	2	27.12.23	
52. Спортивные игры: футбол.	2	29.12.23	
53. Участие в соревнованиях.	2	30.12.23	
Всего	94		
54.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	10.01.24	Демонстрация на оценку
55.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	10.01.24	
56.Техника передвижений: движение по кругу.	2	12.01.24	Демонстрация приема на оценку
57.Развитие гибкости: комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	15.01.24	
58.Врачебный контроль и самоконтроль.	1	17.01.24	Учебные схватки
59.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	17.01.24	
60.Развитие ловкости: упражнения на смену положения тела.	2	19.01.24	Демонстрация приема на оценку
61.Бросок через спину: комбинации с другими приемами.	2	22.01.24	
62.Развитие выносливости: выполнение определенного числа упражнений за	2	24.01.24	Демонстрация

отведенное время.			приема на
63.Развитие быстроты: бег, прыжки.	2	26.01.24	оценку
64.Бросок выведением из равновесия толчком: комбинации с другими приемами..	2	29.01.24	
65.Краткий обзор развития самбо.	1	31.01.24	Тестирование
66.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	31.01.24	Тестирование
67.Упражнения с резиновым амортизатором: броски вперед.	2	02.02.24	Тестирование
68.Упражнения с резиновым амортизатором: броски в сторону.	1	05.02.24	Тестирование
69.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	07.02.24	
70.Бросок: подсечка изнутри: техника атаки.	2	09.02.24	
71.Бросок: подсечка изнутри: техника защиты.	2	11.02.24	
72.Бросок: подсечка изнутри: комбинации с другими приемами.	2	14.02.24	
73.Бросок захватом двух ног: техника атаки.	2	16.02.24	
74.Бросок захватом двух ног: техника защиты.	2	19.02.24	
75.Бросок захватом двух ног: комбинации с другими приемами.	2	21.02.24	
76.Развитие силы: упражнения с гирями.	2	23.02.24	
77.Развитие гибкости: маховые упражнения.	2	26.02.24	
78.Спортивные игры: «Снайпер».	2	28.02.24	
79.Акробатика: кувырок боком, кувырок через плечо.	2	01.03.24	
80.Развитие выносливости: выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме.	2	04.03.24	
81.Техника захватов: сковывающие захваты.	2	06.03.24	
82. Спортивные игры: «Ленточка».	2	09.03.24	
83.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	11.03.24	
84.Акробатика: кувырок назад.	2	13.03.24	
85.Развитие выносливости: броски на время.	2	15.03.24	
86.Развитие ловкости: упражнения на	2	18.03.24	

смену поз для бросков.			
87.Бросок: подхват снаружи- техника атаки.	2	20.03.24	
88.Бросок: подхват снаружи- техника защиты.	2	22.03.24	
89.Бросок: подхват снаружи- комбинации с другими приемами.	2	25.03.24	
90.Имитационные упражнения: броски подсечки.	2	27.03.24	
91.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении стоя на четвереньках.	2	29.03.24	
92.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе лежа.	2	01.04.24	
93.Развитие гибкости: упражнения с партнером.	2	03.04.24	
94.Развитие быстроты: упражнения со сменой поз для бросков.	2	05.04.24	
95.Развитие ловкости: упражнения с мячом.	2	08.04.24	
96.Бросок через плечи с колен: техника атаки.	2	10.04.24	
97.Бросок через плечи с колен: техника защиты.	2	12.04.24	
98.Бросок через плечи с колен: комбинации с другими приемами.	2	15.04.24	
99. Спортивные игры: «Контроль территории».	2	17.04.24	
100.Развитие выносливости: борьба в стойке на время.	2	19.04.24	
101.Болевой прием: ущемление икроножной мышцы- переход на другие болевые приемы.	2	22.04.24	
102.Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия- переход на другие болевые приемы.	2	24.04.24	
103.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	26.04.24	
104.Развитие ловкости: броски партнера вперед и назад с противодействием.	2	29.04.23	
105.Развитие выносливости: борьба в партере на время.	2	03.05.23	
106.Имитационные упражнения: броски через плечи и через спину.	2	04.05.23	
107.Упражнения с резиновым	2	06.05.23	

амортизатором: броски назад.			
108.Бросок: боковая подножка- техника атаки.	2	08.05.23	
109.Бросок: боковая подножка- техника защиты.	2	10.05.23	
110.Бросок: боковая подножка- комбинации с другими приемами	2	13.05.23	
111.Комбинации из бросков: подсечки.	2	15.05.23	
112.Комбинации из бросков: подножки.	2	17.05.24	
113.Комбинации: подхват- подсечки.	2	20.05.24	
114.Техника защиты от ударов ногами.	2	22.05.24	
115.Участие в соревнованиях.	2	24.05.24	
116.Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	27.05.24	
117.Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	29.05.24	
118.Итоговое занятие.	2	31.05.24	
Всего	122		

Всего – 216 часов

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

Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Формы контроля
1.Введение. Техника безопасности. Гигиена.	1	15.09.23	Тестирование
2.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	15.09.23	
3.Развитие силы: упражнения с использованием своего веса.	2	18.09.23	
4.Развитие гибкости: упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	20.09.23	
5.Развитие быстроты: выполнение упражнений с максимальной скоростью.	2	22.09.23	
6.Техника захватов: классические захваты.	2	25.09.23	
7.Упражнения на борцовском мосту: накаты.	2	27.09.23	Тестирование
8.Удержание со стороны ног: техника атаки.	2	29.09.23	
9.Удержание со стороны ног: техника	2	02.10.23	

защиты.			Тестирование
10.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча- техника атаки.	2	04.10.23	
11.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча- техника защиты.	2	06.10.23	
12.Физическая культура и спорт	1	09.10.23	Тестирование
13.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	09.10.23	
14.Развитие ловкости: игры в касание.	2	11.10.23	
15.Действия для выведения из равновесия вперед.	2	13.10.23	Тестирование
16.Бросок : подхват изнутри- техника атаки.	2	16.10.23	
17.Бросок : подхват изнутри - техника защиты.	2	18.10.23	Тестирование
18.Развитие силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	20.10.23	
19.Развитие гибкости: упражнения для мышц туловища.	2	22.10.23	Тестирование
20.Развитие ловкости: упражнения в парах.	2	25.10.23	
21.Развитие быстроты: выполнение элементов спортивных игр.	2	27.10.23	Демонстрация приема на оценку учебные схватки
22.Развитие выносливости: выполнение упражнений на время без снижения интенсивности .	2	30.10.23	Тестирование
23.Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	01.11.23	Тестирование
24.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо.	1	01.11.23	
25.Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	03.11.23	
26.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо .	1	03.11.23	
27.Удержание спиной: техника атаки.	2	06.11.23	Демонстрация приема на оценку
28.Удержание спиной: техника защиты.	2	08.11.23	
29.Болевой прием: рычаг колена- техника атаки.	2	10.11.23	
30.Болевой прием: рычаг колена - техника защиты.	2	13.11.23	
31.Бросок через голову с упором стопой в живот: техника атаки.	2	15.11.23	
32.Бросок через голову с упором стопой в живот: техника защиты.	2	17.11.23	Демонстрация приема на оценку
33.Развитие силы: упражнения с	2	20.11.23	

партнером.			
34.Развитие гибкости: упражнения для мышц шеи.	2	22.11.23	
35.Упражнения на борцовском мосту: передвижения и переходы.	2	24.11.23	
36.Техника передвижений: движение по прямой.	2	27.11.23	
37.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении лежа ничком.	2	29.11.23	
38.Общие понятия о технике самбо.	1	01.12.23	
39.Удержание со стороны ног: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	01.12.23	
40.Правила соревнований по самбо.	1	04.12.23	
41.Удержание со стороны ног: переходы на другие удержания и болевые приемы.	1	04.12.23	
42.Бросок через голову с подсадом голенью: техника атаки	2	06.12.23	
43.Бросок через голову с подсадом голенью: техника защиты.	2	08.12.23	
44.Бросок через голову с подсадом голенью: комбинации с другими приемами.	2	11.12.23	
45.Развитие гибкости: упражнения для мышц ног.	2	13.12.23	
46.Бросок : подхват изнутри-комбинации с другими приемами.	2	15.12.23	
47.Бросок через голову с упором стопой в живот: комбинации с другими приемами.	2	18.12.23	
48.Действия для выведения из равновесия: выведение из равновесия назад.	2	20.12.23	
49.Удержание спиной: переходы на другие удержания и болевые приемы.	2	22.12.23	
50.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча- переходы на другие болевые приемы.	2	25.12.23	
51.Развитие быстроты: броски партнера на скорость.	2	27.12.23	
52.Болевой прием: рычаг колена-переходы на другие болевые приемы.	2	29.12.23	
53.Участие в соревнованиях.	2	30.12.23	
Всего	94		

54.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	10.01.24	
55.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	10.01.24	
56.Техника передвижений: движение по кругу.	2	12.01.24	
57.Развитие быстроты: броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами.	2	15.01.24	
58.Врачебный контроль и самоконтроль.	1	17.01.24	
59.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	17.01.24	
60.Развитие ловкости: упражнения на смену положения тела.	2	19.01.24	
61.Развитие гибкости: комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2	22.01.24	
62.Развитие выносливости: выполнение определенного числа упражнений за отведенное время.	2	24.01.24	
63.Развитие быстроты: бег, прыжки.	2	26.01.24	
64.Имитационные упражнения: броски захватом ноги.	2	29.01.24	
65.Краткий обзор развития самбо.	1	31.01.24	
66.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	31.01.24	
67.Упражнения с резиновым амортизатором: броски вперед.	2	02.02.24	
68.Упражнения с резиновым амортизатором: броски в сторону.	1	05.02.24	
69.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	07.02.24	
70.Бросок седом снаружи: техника атаки.	2	09.02.24	
71.Бросок седом снаружи: техника защиты.	2	11.02.24	
72.Бросок седом изнутри: техника атаки.	2	14.02.24	
73.Бросок седом изнутри: техника защиты.	2	16.02.24	
74.Бросок седом снаружи: комбинации с другими приемами.	2	19.02.24	
75.Бросок седом изнутри: комбинации с другими приемами.	2	21.02.24	
76.Развитие силы: упражнения с	2	23.02.24	

гирями.			
77.Развитие гибкости: маховые упражнения.	2	26.02.24	
78.Спортивные игры: «Снайпер».	2	28.02.24	
79.Акробатика: кувырок боком, кувырок через плечо.	2	01.03.24	
80.Развитие выносливости: выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме.	2	04.03.24	
81.Техника захватов: сковывающие захваты.	2	06.03.24	
82.Спортивные игры: «Ленточка».	2	09.03.24	
83.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	11.03.24	
84.Акробатика: кувырок назад.	2	13.03.24	
85.Развитие выносливости: броски на время.	2	15.03.24	
86.Развитие ловкости: упражнения на смену поз для бросков.	2	18.03.24	
87.Бросок подсадом бедром сзади: техника атаки.	2	20.03.24	
88.Бросок подсадом бедром сзади: техника защиты.	2	22.03.24	
89.Бросок подсадом бедром сзади: комбинации с другими приемами.	2	25.03.24	
90.Имитационные упражнения: броски подсечки.	2	27.03.24	
91.Обратный бросок через плечи с колен: техника атаки.	2	29.03.24	
92.Обратный бросок через плечи с колен: техника защиты.	2	01.04.24	
93.Обратный бросок через плечи с колен: комбинации с другими приемами.	2	03.04.24	
94.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе лежа.	2	05.04.24	
95.Развитие гибкости: упражнения с партнером.	2	08.04.24	
96.Развитие ловкости: упражнения с мячом.	2	10.04.24	
97.Развитие быстроты: упражнения со сменой поз для бросков.	2	12.04.24	
98.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: техника атаки.	2	15.04.24	
99.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: техника защиты.	2	17.04.24	

100.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: комбинации с другими приемами.	2	19.04.24	
101.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении стоя на четвереньках.	2	22.04.24	
102. Развитие выносливости: борьба в стойке на время.	2	24.04.24	
103.Комбинации: броски седом и захватом ноги.	2	26.04.24	
104.Развитие ловкости: броски партнера вперед-назад с противодействием.	2	29.04.23	
105.Развитие выносливости: борьба в партере на время.	2	03.05.23	
106.Спортивные игры: футбол.	2	04.05.23	
107.Развитие силы: упражнения с гантелями.	2	06.05.23	
108.Имитационные упражнения: броски подхватом и подсадом.	2	08.05.23	
109.Упражнения с резиновым амортизатором: броски назад.	2	10.05.23	
110.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	13.05.23	
111.Спортивные игры: «Контроль территории».	2	15.05.23	
112.Комбинации бросков: подхваты и подсады.	2	17.05.24	
113.Комбинации бросков и удержаний.	2	20.05.24	
114.Техника защиты от ударов руками и ногами.	2	22.05.24	
115.Участие в соревнованиях.	2	24.05.24	
116.Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	27.05.24	
117.Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	29.05.24	
118.Итоговое занятие.	2	31.05.24	
Всего	122		

Всего - 216 часов

Дата «___» _____ 2023 г.

Подпись

В. Б. Мордвинов,
тренер-преподаватель