

Календарно-тематический план на 2019-2020 учебный год
Громов В.В.
САМБО
1 год обучения часов 1-2-3 группа.

№	Тема занятия	Цель и задачи	Методы и приемы	Кол-во часов всего по разделу	Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
1	Введение			5			
1	Тема: История самбо, самбо как вид единоборства. Техника безопасности на занятиях.	Познакомить с историей и развитием самбо, как вида единоборства. правилами безопасности при проведении тренировок, гигиеническим требованиям к занимающимся.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.			25,6			
2	Тема: Бег, ходьба, прыжки.	Совершенствование бега с ускорением.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
3	Тема: Бег, ходьба, прыжки.	Совершенствование ходьбы.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа,	2 2			

			вопросы, практика	1 0.3			
4	Тема: Бег, ходьба, прыжки.	Разучивание прыжков в длину.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
5	Тема: Общеразвивающие упражнения.	Повторить махи руками и ногами, наклоны, вращения.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
6	Тема: Подвижные игры.	Игра « Рэкби »	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1 0.3			
3							
7	Тема: Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.	Разучить: отжиманиям в упоре лёжа, подъёму ног и тела из положения лёжа, приседаниям.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
8	Тема: Упражнения	Научить:	Методы и				

	для развития ловкости, быстроты и координации движений.	ускорению, бегу и прыжкам со сменой темпа и направления движения.	приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
9	Тема: Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	Научить: бегу спиной вперед	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1 03			
10	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	Научить: движение приставными шагами	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
11	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	Научить: прыжкам в длину,	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
12	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	Научить: прыжкам в высоту.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			

				03			
13	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений	Научить: Прыжкам через препятствие.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
14	Тема: Упражнения для развития гибкости.	Отработать упражнения на растяжку: Полушпагат	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
15	Тема: Упражнения для развития гибкости.	Отработать упражнения на растяжку: Шпагат.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
16	Тема: Упражнения для развития выносливости.	Отработать технику: бега	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
17	Тема: Упражнения для развития выносливости.	Провести эстафеты 4x100	Метод и приемы: показ, рассказ,	2 2			

			беседа, вопросы	1			
18	Тема: Упражнения для развития выносливости.	Выполнение специальных упражнений на время.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
4	Простейшие акробатические элементы.			27,6			
19	Тема: Кувырки.	Разучить: кувырок вперед.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
20	Тема: Кувырки.	Разучить: кувырок назад.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
21	Тема: Кувырки.	Разучить: кувырок через препятствие в длину и в высоту.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
22	Темы: Отработка акробатических	Разучить:	Методы и приемы:	2			

	элементов.	стойки на лопатках.	показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 1			
23	Темы: Отработка акробатических элементов.	Научить: гимнастическому мосту	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
24	Темы: Отработка акробатических элементов.	Отработать: технику выполнения колеса	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 0.3			
5	Техника самостраховки.		15,3				
25	Тема: Самостраховка.	Отработать: Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика				
26	Тема: Самостраховка.	Разучить: Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			

27	Тема: Самостраховка.	Разучить: Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1 03				
28	Тема: Самостраховка.	Разучить: Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1				
6	Техника борьбы лёжа.		66,2					
29	Тема: Запрещённые приёмы и действия.	Объяснить и показать запрещенные приемы и действия.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1				
30	Тема: Удержания.	Показать основные виды удержаний.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03				
31	Тема: Удержания	Научить основным удержаниям.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа,	2 2				

			вопросы	1			
32	Тема: Удержания	Отработать технику выполнения удержаний.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
33	Тема: Удержания	Показать защиту от удержаний.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1 03			
34	Тема: Удержания	Научить защите от удержаний.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
35	Тема: Удержания	Отработать технику выполнения защиты от удержаний.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы, практика	2 2 1			
36	Тема: Удержания	Показать переворачивание при удержании.	Методы и приемы: показ, рассказ, беседа,	2 2			

			вопросы, практика	1 03			
37	Тема: Удержания	Научить переворачиванию при удержании соперником.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
38	Тема: Удержания	Отработать технику выполнения переворачивания при удержании соперником.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
39	Тема: Удержания	Научить комбинации из переворачиваний и удержаний.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
40	Тема: Удержания	Отработать технику выполнения комбинаций из переворачивания и удержания.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
41	Тема: Удержания	Тренировочные схватки.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа,	2 2			

			вопросы	1			
7	Техника борьбы в стойке.			82,8			
42	Тема: Запрещённые приёмы и действия.	Объяснить и показать запрещенные приемы при борьбе в стойке.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
43	Тема: Стойки и передвижения.	Научить: правильной стойке при борьбе	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
44	Тема: Стойки и передвижения	Научить: передвижениям во время борьбы.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
45	Тема: Стойки и передвижения	Научить: передвижениям во время борьбы.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
46	Тема: Стойки и передвижения	Отработать технику передвижения.	Метод и приемы: показ, рассказ,	2 2			

			беседа, вопросы	1			
47	Тема: Захваты.	Отработать основные виды захватов и виды срывов от захвата.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
48	Тема: Захваты	Отработать основные виды захватов и виды срывов от захвата.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
49	Тема: Выведение из равновесия.	Научить выведению из равновесия: Рывком	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 1			
50	Тема: Выведение из равновесия.	Научить выведению из равновесия: Толчком	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
51	Тема: Выведение из равновесия.	Научить выведению из равновесия: Заведением	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			

				03			
52	Тема: Выведение из равновесия.	Научить выведению из равновесия: Скручиванием.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 1			
53	Тема: Броски.	Научить и отработать технику выполнения задней подножки под одну ногу.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
54	Тема: Броски	Научить и отработать технику выполнения задней подножки под две ноги.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
55	Тема: Броски	Научить и отработать технику выполнения передней подножки (основной вариант)	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
56	Тема: Броски	Научить и отработать технику выполнения бросок через бедро.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
57	Тема: Броски	Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Метод и				

			приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
58	Тема: Броски	Учебные и учебно-тренировочные схватки.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.			16,3			
59	Тема: Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Рэбби, мини футбол.	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
60	Тема: Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Провести эстафету бег 4x100	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1 03			
61	Тема: Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	Кросс 3 км	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			

9	Борьба стоя.		50						
62	Тема: Броски	задняя подножка	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2	2	1			
63	Тема: Броски	задняя подножка с колена	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2	2	1			
64	Тема: Броски	задняя подножка с падением	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2	2	1			
65	Тема: Броски	задняя подножка под две ноги	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2	2	1			
67	Тема: Броски	задняя подножка с захватом ноги снаружи	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2	2	1			
68	Тема: Броски	задняя подножка с захватом ноги изнутри	Метод и приемы: показ,	2					

			рассказ, беседа, вопросы	2 1			
69	Тема: Броски	задняя подножка на пятке	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
10	Борьба лежа.			50			
70	Тема: Переворачивания	переворачивание с захватом двух рук сбоку	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
71	Тема: Переворачивания	переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
72	Тема: Переворачивания	переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; - переворачивание с захватом на рычаг	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
73	Тема: Переворачивания	переворачивание с захватом шеи и дальней ноги	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			

74	Тема: Переворачивания	переворачивание с захватом на «ключ»	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
75	Тема: Переворачивания	переворачивание косым захватом	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
76	Тема: Переворачивания	переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
77	Тема: Переворачивания	переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
78	Тема: Переворачивания	опрокидывание	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
11	Удержания.			50			
79	Тема: Удержания	удержание сбоку	Метод и приемы: показ,	2			

			рассказ, беседа, вопросы	2 1			
80	Тема: Удержания	удержание сбоку без захвата шеи	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
81	Тема: Удержания	обратное удержание сбоку	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
82	Тема: Удержания	удержание поперек	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
83	Тема: Удержания	удержание со стороны головы и захватом рук	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
84	Тема: Удержания	удержание со стороны ног	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
85	Тема Удержания:	удержание верхом	Метод и				

			приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
86	Тема: Удержания	удержание поперек с захватом головы	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
87	Тема: Удержания	удержание со стороны головы с захватом пояса	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
88	Тема: Удержания	удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
89	Тема: Удержания	освобождения (уходы) от удержаний	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
12	Болевые приемы.			50			
90	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя через бедро	Метод и приемы: показ, рассказ,	2 2			

			беседа, вопросы	1			
91	Тема: Болевые приемы	узел ногой	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
92	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя при помощи плеча сверху	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
93	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
94	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя через бедро с помощью ноги	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
95	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя при помощи туловища сверху	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
96	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя с захватом руки между ног	Метод и приемы:	2			

			показ, рассказ, беседа, вопросы	2 1			
97	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя с захватом руки между ног садясь	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
98	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
99	Тема: Болевые приемы	узел плеча из удержания сбоку	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
100	Тема: Болевые приемы	рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
13	Борьба в стойке			66.6			
101	Тема: Броски	зацеп ногой снаружи	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа,	2 2			

			вопросы	1			
102	Тема:	передняя подсечка с захватом ноги; - бросок через плечи назад «обратная мельница»	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
103	Тема:	передняя подножка с односторонним захватом	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
104	Тема:	бросок через бедро с ударом в подмышку	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
105	Тема:	бросок через бедро с захватом одежды на груди; - бросок захватом разноименной руки и бедра снаружи (боковой переворот)	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
106	Тема:	бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
107	Тема:	бросок с захватом ног с выносом их в сторону	Метод и приемы: показ,	2			

			рассказ, беседа, вопросы	2 1			
108	Тема:	бросок с захватом руки и одноименной ноги изнутри	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
109	Тема:	зацеп стопой изнутри	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
110	Тема:	бросок через плечи «мельница» с захватом ворота на груди	Метод и приемы: показ, рассказ, беседа, вопросы	2 2 1			
ВСЕГО ЧАСОВ		566					

