МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРУТИШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(МКОУ Крутишинская СОШ)

633551, Новосибирская область, Черепановский район, село Крутишка, ул. Школьная 2а, тел.8(383) 456 42 48, ИНН 5440109752, КПП544001001

РЕКОМЕНДОВАНО
К ПРИМЕНЕНИЮ
Протокол № 1
от 31.08.2026 г.
Руководитель МО
классных руководителей
Дедюхин Ю.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
Устинова И.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст: 1–11 классы
Срок реализации: 2026–2027 учебный год
Объём: 238 часов
Режим: 7 часов в неделю

Составитель:
Шанин М. А.

с. Крутишка
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Содержание программы
1.4. Планируемые результаты
2. Календарно-тематическое планирование
3. Формы контроля и аттестации
4. Оценочные материалы
5. Условия реализации программы
6. Методические материалы
7. Рабочая программа воспитания
8. Требования безопасности
9. Список литературы и электронных ресурсов
10. Приложение 1. Карта индивидуального мониторинга
11. Приложение 2. Диагностический лист

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие обучающихся, формирование двигательной культуры, навыков безопасного поведения, самодисциплины и положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В программе содержатся основные содержательные линии: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные нормативы и соревнования. В исходной программе отдельно представлены вопросы техники безопасности, истории самбо, гигиены, врачебного контроля, профилактики травматизма, самостраховки, стоек и передвижений, захватов, бросков, удержаний и тактики.

Настоящий вариант составлен для обучающихся 1–11 классов на один учебный год. Объём программы составляет 238 часов из расчёта 7 часов в неделю на объединение в целом. Занятия организуются в двух возрастных группах: младшей (1–4 классы) и старшей (5–11 классы). Группы занимаются в разные дни в соответствии с расписанием объединения.

Организация занятий в двух возрастных группах требует дифференциации содержания и нагрузки. Для младшей и старшей групп предусматриваются разные по сложности и интенсивности задания при сохранении общей направленности программы. Объём, интенсивность, сложность двигательных действий, количество повторений и требования к технике определяются возрастом, подготовленностью, состоянием здоровья и опытом обучающихся.

1.1.1. Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность программы

Программа отвечает потребности школьников в регулярной двигательной активности, физическом развитии, содержательном досуге и освоении безопасных форм спортивной деятельности. Систематические занятия самбо направлены на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты и координации, а также на формирование культуры здорового образа жизни.

1.1.3. Новизна и отличительные особенности программы

Особенность программы — реализация самбо для обучающихся 1–11 классов в двух возрастных группах, занимающихся в разные дни. Для младшей группы (1–4 классы) приоритетны ОФП, координация, подвижные игры, акробатика, самостраховка и простейшие формы борьбы. Для старшей группы (5–11 классы) постепенно увеличивается доля специальной и технико-тактической подготовки; в 9–11 классах совершенствуются техника, тактика и соревновательная деятельность.

Технически сложные и потенциально травмоопасные действия выполняются только после освоения самостраховки, под непосредственным

контролем педагога и с учётом возраста и медицинского допуска. Болевые и удушающие воздействия не являются содержанием занятий младших школьников.

1.1.4. Адресат программы

Обучающиеся 1–11 классов, желающие заниматься самбо и имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортивной деятельностью. При наличии медицинских ограничений содержание и нагрузка индивидуализируются.

1.1.5. Объём и срок освоения

Срок реализации — 1 учебный год. Продолжительность — 34 учебные недели. Объём — 238 часов. Недельная нагрузка составляет 7 часов на объединение в целом. Распределение этих часов между младшей и старшей возрастными группами определяется расписанием занятий.

1.1.6. Форма обучения

Очная.

1.1.7. Язык обучения

Русский.

1.1.8. Уровень программы

Базовый.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Основная форма — учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся отдельно для младшей и старшей возрастных групп. Используются групповые, парные и индивидуальные задания, игровые и соревновательные упражнения, круговая тренировка, контрольные занятия и открытые занятия.

Возрастная дифференциация обеспечивается раздельной организацией занятий младшей и старшей групп. Внутри каждой группы применяются разноуровневые задания: базовый вариант для начинающих, усложнённый вариант для продолжающих и индивидуальные задания для хорошо подготовленных обучающихся.

1.1.10. Режим занятий

В составе объединения предусмотрены две возрастные группы: младшая (1–4 классы) и старшая (5–11 классы). Группы посещают занятия в разные дни. Указанные 7 часов в неделю относятся к объединению в целом, а не к каждой возрастной группе отдельно.

7 часов в неделю на объединение в целом, всего 238 часов за учебный год. Конкретные дни и время занятий определяются расписанием школы. Занятия младшей и старшей возрастных групп проводятся в разные дни. Распределение нагрузки осуществляется с учётом возраста, состояния здоровья, подготовленности обучающихся, интенсивности предыдущих занятий и необходимости восстановления.

1.2. Цель и задачи программы

1.2.1. Цель программы

Создание условий для физического развития обучающихся 1–11 классов посредством систематических занятий самбо, формирования двигательной культуры, безопасного поведения, морально-волевых качеств, навыков сотрудничества и устойчивой мотивации к физической культуре и спорту.

1.2.2. Задачи программы

Личностные:

– формировать ответственное отношение к здоровью и безопасности окружающих;
– воспитывать дисциплинированность, настойчивость, выдержку, уважение к партнёру и сопернику;
– формировать навыки сотрудничества и корректного спортивного поведения;
– поддерживать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

– развивать способность планировать двигательную деятельность и оценивать результат;
– развивать внимание, реакцию, координацию и тактическое мышление;
– формировать умение работать по инструкции, анализировать ошибки и корректировать действия;
– развивать самостоятельность и командное взаимодействие.

Предметные:

– сформировать базовые знания о самбо, его терминологии, правилах и спортивной этике;
– обучить безопасному выполнению общеразвивающих, акробатических и специально-подготовительных упражнений;
– освоить стойки, передвижения, самостраховку, простейшие захваты, выведение из равновесия, базовые бросковые действия и удержания в соответствии с возрастом;
– развивать общую и специальную физическую подготовленность;
– формировать навыки участия в контрольных упражнениях и соревнованиях.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Опрос, тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	90	0	90	Контрольные упражнения
2.2	Специальная	60	0	60	Практическое

	физическая подготовка				наблюдение
2.3	Технико-тактическая подготовка	60	0	60	Зачётные упражнения
2.4	Контрольные нормативы и соревнования	18	0	18	Мониторинг, зачёт
Итого		238	10	228	Итоговая аттестация

1.3.2. Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка включает правила безопасности, оборудование и инвентарь, историю самбо, гигиену, врачебный контроль и самоконтроль, профилактику травматизма, влияние занятий на организм, основы техники и тактики, спортивную этику.

Общая физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения, упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие и координацию, элементы акробатики, упражнения со скакалкой, гимнастическими снарядами, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития специальных физических качеств, подводящие упражнения, упражнения на самостраховку и страховку партнёра, координационные и имитационные упражнения.

Технико-тактическая подготовка включает стойки, дистанции, передвижения, самостраховку, захваты, выведение из равновесия, базовые бросковые действия и удержания. Для старших обучающихся вводятся элементы тактики ведения учебной схватки.

Контрольные нормативы и соревнования включают входную диагностику, промежуточные контрольные упражнения, итоговое тестирование, учебные схватки по возрастным и упрощённым правилам, внутришкольные соревнования и при наличии условий участие в спортивных мероприятиях.

1.3.3. Возрастная дифференциация

Возрастная группа	Классы	Основное содержание	Особенности организации
Младшая группа	1–4	ОФП, координация, подвижные игры, акробатические упражнения, самостраховка, простейшие	Щадящая интенсивность, короткие серии упражнений, частая смена деятельности, обязательный

		элементы борьбы.	контроль техники безопасности.
Старшая группа	5–11	ОФП и СФП, стойки и передвижения, захваты, выведение из равновесия, броски, удержания, основы тактики, учебные схватки и соревновательная подготовка.	Дифференциация по возрасту, физической и технической подготовленности; постепенное увеличение сложности и интенсивности.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Личностные результаты

– положительное отношение к занятиям самбо;
– ответственное отношение к здоровью и безопасности;
– настойчивость, дисциплинированность и выдержка;
– уважение к партнёру, сопернику, педагогу и судье;
– готовность соблюдать правила спортивного поведения.

1.4.2. Метапредметные результаты

– умение понимать и выполнять двигательную инструкцию;
– умение анализировать ошибки и корректировать действия;
– умение планировать простую тренировочную задачу;
– развитие внимания, координации, реакции и тактического мышления;
– способность работать индивидуально и в команде.

1.4.3. Предметные результаты

– знание основных терминов, правил безопасности и спортивной этики самбо;
– умение выполнять основные общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения;
– владение базовыми способами самостраховки и страховки партнёра;
– умение выполнять основные стойки, передвижения, захваты и базовые технические действия в соответствии с возрастом;
– умение выполнять контрольные упражнения ОФП и СФП;
– умение участвовать в учебных схватках и соревнованиях с соблюдением правил безопасности.

2. Календарно-тематическое планирование

План рассчитан на 34 учебные недели по 7 часов на объединение в целом — всего 238 часов. Конкретные дни занятий определяются расписанием. Учебные часы распределяются между занятиями младшей и старшей возрастных групп в соответствии с расписанием. В каждой неделе педагог определяет содержание теоретической, практической и контрольной работы с учётом возраста и подготовленности обучающихся.

№	Месяц	Тема	Часы	Форма	Контроль
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование и форма	7	Теория + ОФП	Входная диагностика
2	сентябрь	История физической культуры и самбо. Спортивная этика	7	Теория + игры	Опрос
3	сентябрь	ОФП: ходьба, бег, прыжки, ОРУ	7	Практика	Наблюдение
4	сентябрь	Группировка, перекаты, кувырки. Безопасное падение	7	Практика	Контроль техники
5	сентябрь	Стойки самбиста и передвижения	7	Практика	Контрольные упражнения
6	октябрь	Самостраховка и страховка партнёра	7	Практика	Зачёт
7	октябрь	Простейшие формы борьбы: равновесие, сопротивление, захват	7	Практика	Наблюдение
8	октябрь	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	7	Теория + практика	Тестирование
9	ноябрь	СФП: координация, реакция, скоростно-силовые упражнения	7	Практика	Контрольные упражнения
10	ноябрь	Захваты и освобождение от простых захватов	7	Практика	Контроль техники
11	ноябрь	Выведение из равновесия. Подготовка к броску	7	Практика	Парная работа
12	ноябрь	Базовые бросковые действия: подводящие упражнения	7	Практика	Контроль техники
13	декабрь	Задняя подножка: подводящие упражнения	7	Практика	Зачёт

14	декабрь	Боковая подсечка: имитация и подводящие упражнения	7	Практика	Наблюдение
15	декабрь	Удержание сбоку. Борьба лёжа: безопасность	7	Практика	Зачётный элемент
16	декабрь	Контроль I полугодия. Учебные схватки	7	Контроль	Промежуточная аттестация
17	январь	ОФП после каникул. Восстановление навыков	7	Практика	Наблюдение
18	январь	СФП: сила, ловкость, выносливость	7	Практика	Контрольные упражнения
19	февраль	Стойки и передвижения. Работа на дистанции	7	Практика	Контроль техники
20	февраль	Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные	7	Практика	Парные задания
21	февраль	Нарушение равновесия в разных направлениях	7	Практика	Контроль техники
22	февраль	Броски преимущественно ногами: подводящие упражнения	7	Практика	Зачёт
23	март	Удержания и переворачивания в борьбе лёжа	7	Практика	Контроль техники
24	март	Основы тактики: маневрирование и выбор момента	7	Теория + практика	Ситуационные задания
25	март	Учебные схватки: стойка и борьба лёжа	7	Практика	Наблюдение
26	апрель	ОФП и СФП. Круговая тренировка	7	Практика	Контрольные упражнения
27	апрель	Акробатика и совершенствование самостраховки	7	Практика	Зачёт
28	апрель	Комбинации из 2–3 технических действий	7	Практика	Контроль техники
29	апрель	Тактика ведения учебной схватки. Распределение сил	7	Практика	Ситуационные задания
30	апрель	Контрольные нормативы ОФП и СФП	7	Контроль	Мониторинг

31	май	Подготовка и проведение внутришкольного турнира	7	Практика	Протокол соревнования
32	май	Учебно-соревновательные схватки. Правила и судейство	7	Практика	Зачёт
33	май	Итоговые контрольные упражнения. Демонстрация техники	7	Контроль	Итоговая диагностика
34	май	Итоги года. Анализ динамики. Рефлексия	7	Контроль + рефлексия	Итоговая аттестация

3. Формы контроля и аттестации

Входная диагностика проводится в сентябре. Текущий контроль осуществляется на занятиях. Промежуточная аттестация проводится в течение учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

– наблюдение;
– устный опрос;
– тестирование;
– контрольные упражнения ОФП и СФП;
– зачётные технические упражнения;
– учебные схватки;
– участие в соревнованиях;
– диагностическая карта и анализ динамики.

4. Оценочные материалы

Направление	Показатель	Форма проверки	Критерий
ОФП	Быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация	Контрольные упражнения	Возрастная норма и индивидуальная динамика
СФП	Специальные двигательные качества	Подводящие упражнения, эстафеты	Безопасное и технически правильное выполнение
Техника	Стойка, передвижения, самостраховка, базовые действия	Показ, зачёт	Без грубых ошибок
Тактика	Выбор действия и взаимодействие	Ситуационные задания, учебная схватка	Осознанное применение

Теория	Термины, правила, безопасность	Опрос, тест	Осознанное воспроизведение
Личностные результаты	Дисциплина, уважение, сотрудничество	Наблюдение, самооценка	Стабильное соблюдение правил

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

– спортивный зал;
– борцовский ковёр или специализированное покрытие;
– гимнастические маты;
– тренировочные манекены/чучела при наличии;
– скакалки и набивные мячи;
– гимнастическая стенка, скамейки, канат, перекладина при наличии;
– секундомер, рулетка, свисток;
– аптечка первой помощи;
– спортивная форма, самбовка и борцовки при наличии.

5.2.

Информационно-методическое обеспечение

– инструкции по технике безопасности;
– карточки упражнений и технологические карты;
– видеоматериалы с демонстрацией техники;
– диагностические карты и протоколы;
– правила соревнований и материалы по спортивной этике;
– журнал посещаемости и учёта результатов.

6. Методические материалы

6.1. Методы обучения

– словесные: объяснение, рассказ, команда, указание, беседа, разбор ошибок;
– наглядные: показ, демонстрация схем, фото и видео, замедленный повтор техники;
– практические: многократное повторение, подводящие упражнения, игровые и соревновательные упражнения, учебные схватки.

6.2. Принципы

– от простого к сложному;
– постепенное увеличение нагрузки;
– обязательное предварительное освоение самостраховки;
– дифференциация заданий по возрасту и подготовленности;
– регулярное повторение ранее изученного;
– обязательная обратная связь и коррекция ошибок;
– чередование нагрузки и восстановления.

6.3. Структура занятия

Часть	Доля	Содержание	Задача

Подготовительная	15–20 %	Построение, разминка, бег, ОРУ, реакция	Подготовка организма
Основная	65–75 %	ОФП, СФП, техника, тактика, игры	Освоение материала
Заключительная	10–15 %	Восстановление, растяжка, рефлексия	Снижение нагрузки и подведение итогов

7. Рабочая программа воспитания
– уважение к партнёру и сопернику;
– дисциплина и ответственность;
– честное спортивное поведение;
– взаимопомощь и командное взаимодействие;
– ценностное отношение к здоровью;
– развитие волевых качеств.

8. Требования безопасности
– к занятиям допускаются обучающиеся с необходимым медицинским допуском;
– перед практической работой проверяются покрытие, инвентарь и свободное пространство;
– броски и сложные акробатические элементы выполняются только после освоения подводящих упражнений;
– пары подбираются с учётом возраста, массы тела, подготовленности и опыта;
– при ухудшении самочувствия занятие прекращается;
– при бросковых действиях обязательно соблюдаются правила страховки и самостраховки;
– соревновательные упражнения прекращаются при нарушении безопасности;
– болевые и удушающие воздействия не применяются к младшим школьникам.

9. Список литературы и электронных ресурсов
– Чумаков Е. М. Борьба самбо: справочник.
– Харлампиев А. А. Система самбо.
– Герасимов К. А. Специальная физическая подготовка (самбо).
– Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки.
– Ионов С. Ф., Чумаков Е. М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста.
– Шулик Ю. А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов.
– Официальный сайт Федерации самбо России: sambo.ru.
– Официальные информационные ресурсы Министерства просвещения и Министерства спорта Российской Федерации.

10. Приложение 1. Карта индивидуального мониторинга

Ф. И. О.	Класс	Входная ОФП	Входная техника	Итоговая ОФП	Итоговая техника

11. Приложение 2. Диагностический лист

Показатель	Начало года	Середина года	Конец года	Комментарий
Техника безопасности				
Координация				
Быстрота				
Сила				
Выносливость				
Гибкость				
Самостраховка				
Стойка и передвижения				
Базовые технические действия				
Тактическое мышление				
Дисциплина и сотрудничество				