

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новосибирской области**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Крутишинская средняя общеобразовательная школа**

**(МКОУ Крутишинская СОШ)**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель МО ГЦ



Цыплакова А.И.

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР



Устинова И.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**модуль «Самбо»**

для обучающихся 7 класса

с. Крутишка

2026



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Самбо», для обучающихся 7 класса разработана с учетом требований ФГОС ООО и федеральной рабочей программы по физической культуре. Федеральная программа предусматривает возможность реализации модуля «Самбо» как целостного учебного модуля; при трехчасовой недельной нагрузке рекомендуемый объем модуля в 5–9 классах составляет по 34 часа.

В 7 классе содержание модуля является продолжением подготовки, освоенной в 5–7 классах, и направлено на совершенствование физических качеств, самостраховки и страховки партнера, техники в стойке и партере, а также развитие первоначальных технико-тактических умений и навыков учебно-соревновательной деятельности.

В основу программы положена последовательность: совершенствование ранее изученных способов самостраховки, перемещений и захватов → освоение более сложных подготовительных упражнений → совершенствование технических действий в стойке и партере → формирование связок и элементов тактики → применение изученных действий в учебных поединках.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). В процессе занятий приоритет отдается безопасности, правильной дозировке нагрузки, самоконтролю, взаимной страховке, дисциплине, уважению к партнеру и соблюдению правил честной спортивной борьбы.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО»

Целью изучения модуля является дальнейшее физическое и техническое совершенствование обучающихся средствами самбо, развитие координационных, скоростно-силовых и тактических способностей, формирование устойчивых навыков безопасного выполнения приемов и применения изученных действий в учебном поединке.

Задачи программы:

- совершенствование силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- совершенствование приемов самостраховки и страховки партнера в различных ситуациях;
- совершенствование самостраховки через партнера и безопасного выполнения падений в различных направлениях;
- совершенствование стоек, дистанций, захватов, перемещений и подготовительных действий;
- совершенствование технических действий в стойке и партере, их сочетаний и переходов;
- развитие технико-тактических умений: подготовка атаки, выведение из равновесия, выбор момента, сочетание приемов и использование ответных действий;
- развитие навыков самоконтроля, восстановления и самостоятельного планирования учебно-тренировочной деятельности;
- соблюдение антидопинговых правил, принципов честной спортивной борьбы и спортивной этики;
- совершенствование навыков предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи в пределах изученного материала;

– развитие самостоятельности, ответственности, выдержки, тактического мышления и уважительного отношения к сопернику.

## **МЕСТО МОДУЛЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение модуля «Самбо» в 7 классе предусматривается 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Федеральная рабочая программа предусматривает рекомендуемый объем 34 часа для 7 класса при реализации модуля в составе учебного предмета «Физическая культура».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ**

Модуль «Самбо» в 7 классе имеет практико-ориентированную направленность и предполагает дальнейшее усложнение двигательных и технико-тактических действий. Занятия объединяют общую и специальную физическую подготовку, самостраховку, страховку партнера, совершенствование техники в стойке и партере, сочетания приемов, элементы тактики и учебно-соревновательную деятельность.

Сложные технические действия и их сочетания выполняются после освоения подводящих упражнений и только при соблюдении требований безопасности. Учитываются возраст, физическая подготовленность и индивидуальные особенности обучающихся; дозировка и интенсивность нагрузки подбираются с учетом этих факторов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

### **Знания о самбо**

- история развития самбо в России и мире, выдающиеся спортсмены и значимые события;
- деятельность российских и международных организаций и федераций, регулирующих развитие самбо;
- спортивное, боевое, пляжное и демо-самбо; основные особенности и различия направлений;
- правила проведения соревнований, функции судейской коллегии, основные команды, жесты и термины;
- физические и психофизические качества, необходимые самбисту, и способы их целенаправленного развития;
- самоконтроль и ведение дневника спортсмена, постановка целей и оценка динамики подготовки;
- основы прикладного самбо, безопасное поведение и алгоритмы действий в потенциально опасных ситуациях;
- антидопинговые правила, спортивная этика, профилактика травматизма и основы первой доврачебной помощи.

### **Способы самостоятельной деятельности**

- самоконтроль во время занятий, определение признаков утомления и оценка переносимости нагрузки;
- средства восстановления организма после физической нагрузки и рациональное распределение тренировочной работы;

- требования к спортивной одежде, экипировке, личной гигиене, питьевому режиму и безопасной организации занятия;
- принципы сбалансированного питания спортсмена и значение основных пищевых веществ;
- индивидуальные комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для самостоятельной подготовки;
- самостоятельное совершенствование изученных двигательных действий с учетом требований безопасности;
- судейство учебных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи;
- характерные травмы в самбо, причины ошибок при выполнении технических действий и способы их предупреждения.

#### **Физическое совершенствование**

- комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений;
- упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо;
- подвижные игры с элементами самбо и прикладного самбо;
- совершенствование приемов самостраховки через партнера при падении на спину, бок и вперед, включая более сложные варианты;
- совершенствование стоек, дистанций, захватов, перемещений, финтов и подготовительных действий;
- подготовительные и специальные упражнения для подножек, подсечек, зацепов, подхватов, бросков через бедро и через спину;
- совершенствование технических действий в стойке и партере, их сочетаний, переходов и выходов из неудобных положений;
- учебные поединки по упрощенным правилам, применение изученных действий и простейших тактических схем с обязательным соблюдением безопасности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- осознание ценности здоровья, физической активности и систематической спортивной подготовки;
- ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности партнера;
- развитие самодисциплины, выдержки, настойчивости, самоконтроля и способности доводить начатое действие до результата;
- уважительное отношение к сопернику, партнеру, учителю и судьям;
- готовность соблюдать правила честной игры, спортивной этики и антидопинговые принципы;
- способность ставить учебно-тренировочные цели, анализировать собственные результаты и планировать дальнейшее совершенствование;
- устойчивый интерес к физической культуре, самбо и спортивной деятельности.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умение планировать последовательность выполнения упражнений, приемов и их сочетаний;
- умение оценивать правильность, эффективность и безопасность собственных действий и действий партнера;
- умение анализировать технические ошибки, причины их возникновения и выбирать способы исправления;
- умение работать в парах и группах, распределять роли, соблюдать договоренности и правила безопасности;
- умение применять знания о правилах, технике и простейшей тактике самбо в учебной деятельности;
- умение контролировать физическую нагрузку, признаки утомления, восстановление и функциональное состояние;
- умение планировать простейшую учебно-тренировочную деятельность, выбирать средства подготовки и оценивать ее результаты;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- знать историю, основные направления самбо, правила соревнований, команды судей и основные термины;
- знать правила техники безопасности, профилактики травматизма и основные действия при типичных спортивных травмах;
- знать назначение самостраховки и страховки партнера и выполнять изученные варианты с соблюдением безопасности;
- уверенно выполнять стойки, перемещения, смену дистанции и основные захваты;
- выполнять совершенствованные приемы самостраховки через партнера и при различных направлениях падения;
- выполнять специально-подготовительные и имитационные упражнения для изучения и совершенствования технических действий;
- совершенствовать технические действия в стойке и партере, выполнять их сочетания и переходы;
- применять отдельные технические действия и их сочетания в учебном поединке по упрощенным правилам;
- применять элементы тактической подготовки: подготовку атаки, выведение из равновесия, выбор момента, сочетание приемов и простейшие ответные действия;
- соблюдать требования спортивной этики, честной борьбы и антидопинговых правил;
- контролировать свое состояние, признаки утомления, восстановление и переносимость физической нагрузки;
- применять полученные двигательные и технико-тактические навыки в учебной и соревновательной деятельности.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы     | Всего                               | Контрольные работы | Практические работы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                   |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о самбо и техника безопасности     | 4                                   |                    | 4                   | <a href="#">ВФС — документы</a><br><a href="#">Правила самбо</a>                 |
| 2     | Общая и специальная физическая подготовка | 5                                   |                    | 5                   | <a href="#">Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9</a> |
| 3     | Самостраховка и страховка партнера        | 5                                   |                    | 5                   | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a>   |
| 4     | Основы техники самбо в стойке             | 8                                   |                    | 8                   | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a>   |
| 5     | Основы техники самбо в партере            | 5                                   |                    | 5                   | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a>   |
| 6     | Игровая и соревновательная подготовка     | 4                                   |                    | 4                   | <a href="#">ВФС — документы</a><br><a href="#">Правила самбо</a>                 |
| 7     | Итоговое совершенствование и контроль     | 3                                   |                    | 3                   | <a href="#">ВФС — документы</a><br><a href="#">Правила самбо</a>                 |
|       |                                           | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34                 | 0                   | 34                                                                               |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                       | Всего | Контрольные работы | Практические работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | История развития самбо в России и мире. Выдающиеся спортсмены и значимые события | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">ВФС</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a>          |
| 2     | Правила самбо. Судейская коллегия, команды и основные жесты                      | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">ВФС</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a>          |
| 3     | Антидопинговые правила. Спортивная этика и честная борьба                        | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">ВФС</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a>          |
| 4     | Самоконтроль, восстановление и профилактика травматизма. Первая помощь           | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">ВФС</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a>          |
| 5     | Общеразвивающие упражнения. Совершенствование координации и быстроты             | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9</a> |
| 6     | Специально-подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств       | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 7     | Имитационные упражнения. Совершенствование стоек, дистанции и перемещений        | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 8     | Подвижные и спортивные игры с элементами самбо и прикладного самбо               | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |

| № п/п | Тема урока                                                                   | Всего | Контрольные работы | Практические работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 9     | Развитие силы и скоростно-силовых способностей самбиста                      | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9</a> |
| 10    | Развитие выносливости и гибкости. Контроль интенсивности нагрузки            | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9</a> |
| 11    | Самостраховка на спину через партнера. Совершенствование техники             | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 12    | Самостраховка на бок перекатом через партнера                                | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 13    | Самостраховка на бок кувырком через партнера                                 | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 14    | Самостраховка на бок кувырком через руку партнера в стойке                   | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 15    | Самостраховка вперед. Безопасное приземление и быстрое восстановление стойки | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>   |
| 16    | Страховка партнера при различных падениях. Совершенствование навыка          | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a>   |
| 17    | Стойка, дистанция и основные захваты. Подготовка атакующего действия         | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a>   |

| № п/п | Тема урока                                                                | Всего | Контрольные работы | Практические работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 18    | Перемещения, финты и изменение направления движения в стойке              | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a> |
| 19    | Выведение из равновесия. Сочетание толчка, скручивания и рывка с атакой   | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a> |
| 20    | Задняя подножка. Совершенствование техники и подготовка атаки             | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 21    | Передняя подножка. Подводящие упражнения и выполнение в движении          | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 22    | Боковая подсечка. Совершенствование выполнения с различной дистанции      | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 23    | Зацеп голенью изнутри. Подготовка и выполнение в движении                 | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 24    | Подхват под две ноги. Подготовительные упражнения и безопасное выполнение | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 25    | Бросок через бедро. Совершенствование техники и подготовка приема         | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы ВФС</a> |
| 26    | Бросок через спину. Подводящие упражнения и                               | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a>     |

| № п/п | Тема урока                                                                          | Всего | Контрольные работы | Практические работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | совершенствование выполнения                                                        |       |                    |                     |               | <a href="#">ВФС</a>                                                                               |
| 27    | Сочетание технических действий в стойке. Повторная атака и переход к другому приему | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a> |
| 28    | Переход из стойки в партер. Безопасное продолжение атаки                            | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a> |
| 29    | Удержание сбоку. Совершенствование техники и выход из удержания                     | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a> |
| 30    | Переворачивание партнера из положения лежа. Варианты выполнения                     | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a> |
| 31    | Выход из удержания. Защитные действия и контратака                                  | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a> |
| 32    | Сочетания действий в партере: переворачивание, удержание и выход                    | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>                    |
| 33    | Тактика учебного поединка. Судейство, команды и применение изученных сочетаний      | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">ВФС</a><br><a href="#">Документы</a><br><a href="#">ВФС</a>                           |
| 34    | Итоговое учебное занятие. Контроль техники и учебный поединок                       | 1     |                    | 1                   |               | <a href="#">Всероссийская федерация самбо</a><br><a href="#">Правила самбо</a>                    |

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- урок изучения нового материала;
- комбинированный урок;
- практическое занятие;
- занятие по станциям;
- работа в парах и малых группах;
- подвижные игры с элементами самбо;
- учебно-тренировочные упражнения;
- учебный поединок по упрощенным правилам;
- соревновательная деятельность;
- самостоятельная работа и самоконтроль.

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- игровой;
- соревновательный;
- метод повторного упражнения;
- метод моделирования двигательных ситуаций;
- метод круговой тренировки;
- работа по станциям;
- взаимообучение и взаимоконтроль.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

- наблюдение за техникой выполнения упражнений;
- устный опрос по правилам и технике безопасности;
- контроль выполнения приемов самостраховки;
- проверка общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений;
- контрольные упражнения на физические качества;
- учебный поединок по упрощенным правилам;
- судейство учебного поединка;
- итоговое практическое занятие.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- спортивная форма и обувь, соответствующие требованиям занятий самбо;
- учебные материалы и памятки по технике безопасности;
- материалы для самоконтроля физического состояния;
- при наличии — самбистское кимоно и пояс соответствующего уровня.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- федеральная рабочая программа по физической культуре 5–9 классы;
- материалы модуля «Самбо» для 7 класса;
- правила вида спорта «Самбо», материалы Всероссийской федерации самбо и антидопинговые материалы;
- карточки с упражнениями на самостраховку, технику, сочетания приемов и простейшие тактические действия;
- сценарии учебных поединков, судейства и контрольных занятий;
- материалы по профилактике спортивного травматизма и восстановлению после нагрузки.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[Единое содержание общего образования](#)

[Федеральная рабочая программа «Физическая культура. 5–9 классы»](#)

[Всероссийская федерация самбо](#)

[Правила самбо и материалы судейской комиссии ВФС](#)

[Документы ВФС](#)

[Соревнования ВФС](#)

[РУСАДА](#)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рабочая программа модуля «Самбо» рассчитана на 34 часа и направлена на совершенствование у обучающихся 7 класса физических качеств, самостраховки и страховки партнера, техники в стойке и партере, технико-тактических действий и культуры спортивного поведения.

Содержание может корректироваться образовательной организацией в пределах установленного количества часов с учетом календарного учебного графика, материально-технической базы, уровня физической подготовленности обучающихся и условий проведения занятий. При выборе техники, дозировки и интенсивности занятий учитываются возраст и физическая подготовленность обучающихся. □cite□turn0search13□