

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 6 класса

с. Крутишка

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Самбо», для обучающихся 6 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 6 классе содержание модуля является продолжением базовой подготовки, освоенной в 5 классе, и направлено на дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование самостраховки и страховки партнера, освоение более сложных технических действий и первоначальных технико-тактических навыков.

В основу программы положена последовательность: совершенствование ранее изученных способов самостраховки и перемещений → освоение новых подготовительных упражнений → разучивание технических действий в стойке и партере → 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 совершенствование обучающихся средствами самбо, развитие технических и координационных способностей, формирование навыков безопасного выполнения приемов и первоначальной технико-тактической подготовки.

Задачи программы:

- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- совершенствование ранее изученных приемов самостраховки и страховки партнера;
- освоение более сложных вариантов самостраховки через партнера;
- совершенствование стоек, дистанций, захватов и перемещений;
- освоение подготовительных и базовых технических действий в стойке и партере;
- формирование первоначальных технико-тактических умений: подготовка атаки, выведение из равновесия, выбор момента для приема;
- формирование навыков самоконтроля, восстановления и ведения дневника спортсмена;
- ознакомление с антидопинговыми правилами и принципами честной спортивной борьбы;
- совершенствование навыков безопасного поведения и предупреждения спортивного травматизма;
- развитие самостоятельности, ответственности, выдержки и уважительного отношения к сопернику.

МЕСТО МОДУЛЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение модуля «Самбо» в 6 классе предусматривается 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Федеральная рабочая программа предусматривает рекомендуемый объем 34 часа для 6 класса при реализации модуля в составе учебного предмета «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Модуль «Самбо» в 6 классе имеет практико-ориентированную направленность и предполагает дальнейшее усложнение двигательных действий. Занятия объединяют общую и специальную физическую подготовку, самостраховку, страховку партнера, совершенствование техники в стойке и партере, элементы тактики и учебно-соревновательную деятельность.

Сложные технические действия 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 самбо на малой родине, в России и мире; роль выдающихся спортсменов и легенд самбо;
- основные российские и международные организации и федерации, осуществляющие управление самбо;
- спортивное, боевое, пляжное и демо-самбо; основные различия направлений;
- правила проведения соревнований, функции судейской коллегии, основные термины;
- физические качества, необходимые самбисту, и способы их развития;
- дневник спортсмена: самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирование;
- основы прикладного самбо, правила поведения в экстремальных ситуациях;
- антидопинговые правила и значение честной спортивной борьбы; профилактика травматизма.

Способы самостоятельной деятельности

- самоконтроль во время занятий и определение внешних признаков утомления;
- средства восстановления организма после физической нагрузки;
- требования к спортивной одежде, экипировке, личной гигиене и питьевому режиму;
- правильное сбалансированное питание, роль витаминов и микроэлементов;
- индивидуальные комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений;
- самостоятельное освоение и совершенствование двигательных действий в пределах изученного материала;
- судейство простейших соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи;
- характерные травмы в самбо, причины ошибок 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;
- совершенствование стоек, дистанций, захватов и перемещений;
- подготовительные упражнения для бросков через бедро, через спину, подхватов, зацепов, подножек и подсечек;
- базовые технические действия в стойке и партере, их сочетания и выходы из неудобных положений;
- учебные поединки по упрощенным правилам, применение изученных действий с обязательным соблюдением безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание ценности здоровья и физической активности;
- ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности партнера;
- развитие самодисциплины, выдержки, настойчивости и самоконтроля;
- уважительное отношение к сопернику, партнеру, учителю и судьям;
- готовность соблюдать правила честной игры и антидопинговые принципы;
- развитие способности ставить цели и оценивать собственный прогресс;
- устойчивый интерес к физической культуре, самбо и спортивной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение планировать последовательность выполнения упражнений и технических действий;
- умение оценивать правильность, эффективность и безопасность собственных действий;
- умение анализировать ошибки и выбирать способы их исправления;
- умение работать в парах и группах, распределять роли и соблюдать договоренности;
- умение применять знания о правилах, технике и тактике самбо;
- умение контролировать физическую нагрузку, восстановление и свое функциональное состояние;
- умение планировать простейшую учебно-тренировочную деятельность и оценивать ее результаты;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать историю и основные направления самбо, правила соревнований и основные термины;
- знать правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- знать назначение самостраховки и страховки партнера и выполнять их изученные варианты;
- выполнять стойки, перемещения, дистанции и основные захваты;

- выполнять совершенствованные приемы самостраховки через партнера и при различных направлениях падения;
- выполнять специально-подготовительные и имитационные упражнения для технических действий;
- выполнять базовые технические действия в стойке и партере на повышенном по сравнению с 5 классом уровне;
- применять отдельные технические действия в учебном поединке по упрощенным правилам;
- знать основы простейшей тактической подготовки: выведение из равновесия, подготовка атаки, выбор момента;
- соблюдать требования спортивной этики, честной борьбы и антидопинговых правил;
- контролировать свое состояние, признаки утомления и восстановление после нагрузки;
- применять полученные двигательные навыки в учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 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	ВФС — документы Правила самбо
2	Общая и специальная физическая подготовка	5		5	Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
3	Самостраховка и страховка партнера	5		5	Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
4	Основы техники самбо в стойке	8		8	Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
5	Основы техники самбо в партере	5		5	Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
6	Игровая и соревновательная подготовка	4		4	ВФС — документы Правила самбо
7	Итоговое совершенствование и контроль	3		3	ВФС — документы Правила самбо
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	34	0	34	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	ПРОГРАММЕ				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История самбо на малой родине, в России и мире. Выдающиеся спортсмены	1		1		ВФС Документы ВФС
2	Правила самбо. Судейская коллегия и основные функции судей	1		1		ВФС Документы ВФС
3	Антидопинговые правила. Честная спортивная борьба и спортивная этика	1		1		ВФС Документы ВФС
4	Самоконтроль и дневник спортсмена. Питьевой режим и восстановление	1		1		ВФС Документы ВФС
5	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации и быстроты	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
6	Специально-подготовительные упражнения самбиста	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
7	Имитационные упражнения. Совершенствование стоек и перемещений	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
8	Подвижные игры с элементами самбо и прикладного самбо	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
9	Развитие силы и скоростно-силовых способностей	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
						культура 5–9
10	Развитие выносливости и гибкости. Самоконтроль нагрузки	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
11	Совершенствование самостраховки через партнера на спину	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
12	Самостраховка через партнера на бок перекатом	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
13	Самостраховка через партнера на бок кувырком	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
14	Самостраховка на бок кувырком через руку партнера в стойке	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
15	Самостраховка вперед. Безопасное приземление и переход в стойку	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
16	Страховка партнера при выполнении различных падений	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
17	Совершенствование стойки, дистанции и основных захватов	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
18	Перемещения в стойке и подготовка атаки	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
19	Выведение из равновесия толчком, скручиванием и рывком	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
20	Задняя подножка. Совершенствование	1		1		Всероссийская федерация самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	техники					Документы ВФС
21	Передняя подножка. Подводящие и специальные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
22	Боковая подсечка. Совершенствование выполнения в движении	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
23	Зацеп голенью изнутри. Подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
24	Подхват под две ноги. Подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
25	Бросок через бедро. Подводящие упражнения и выполнение	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
26	Сочетание выведения из равновесия и броска	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
27	Переход из стойки в партер. Безопасное выполнение	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
28	Удержание сбоку. Совершенствование техники	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
29	Переворачивание партнера из положения лежа. Варианты выполнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
30	Выход из удержания.	1		1		Всероссийская федерация самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Защитные действия					Документы ВФС
31	Сочетания действий в партере: переворачивание и удержание	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
32	Учебные поединки. Применение изученных действий	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
33	Судейство учебного поединка. Основные команды и жесты	1		1		ВФС Документы ВФС
34	Итоговое учебное занятие. Контроль техники и учебный поединок	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо

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 6 класса;
- правила вида спорта «Самбо», материалы Всероссийской федерации самбо и антидопинговые материалы;
- карточки с упражнениями на самостраховку, технику 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 дальнейшее совершенствование у обучающихся 6 класса физических качеств, самостраховки и страховки партнера, техники в стойке и партере, первоначальных 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□