

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 8 класса

с. Крутишка

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Самбо», для обучающихся 8 класса разработана с учетом требований ФГОС ООО и федеральной рабочей программы по физической культуре. Содержание является продолжением подготовки 5–7 классов и ориентировано на совершенствование техники, тактики, физической подготовленности и безопасного поведения.

В 8 классе увеличивается доля технико-тактической подготовки: совершенствуются ранее изученные действия, их сочетания и переходы, развивается умение выбирать прием в зависимости от ситуации, контролировать дистанцию и темп поединка, применять защитные и ответные действия.

В основу программы положена последовательность: совершенствование базовой техники → усложнение сочетаний и переходов → развитие тактического мышления → применение технических действий в учебном поединке → анализ результата и коррекция ошибок.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Приоритет сохраняется за безопасностью, самоконтролем, дозированием нагрузки, взаимной страховкой, дисциплиной, уважением к партнеру и соблюдением правил спортивной борьбы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО»

Целью изучения модуля является совершенствование физических, технических и технико-тактических способностей обучающихся средствами самбо, развитие самостоятельности и устойчивых навыков безопасного применения изученных действий в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи программы:

- совершенствование силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- совершенствование приемов само страховки и страховки партнера в различных ситуациях;
- совершенствование само страховки 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 8 классе предусматривается 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Федеральная рабочая программа предусматривает рекомендуемый объем 34 часа для 8 класса при реализации модуля в составе учебного предмета «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Модуль «Самбо» в 8 классе имеет практико-ориентированную направленность. Содержание объединяет знания о правилах и организации соревнований, самостоятельную деятельность, общую и специальную физическую подготовку, совершенствование техники в стойке и партере, сочетания технических действий, элементы тактики и учебно-соревновательную практику.

Сложные технические действия, сочетания и тактические задания выполняются после освоения подводящих упражнений и при строгом соблюдении требований безопасности. Нагрузка и интенсивность регулируются с учетом возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

8 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 ПРОГРАММЕ	34	0	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Современный этап развития самбо. Роль выдающихся спортсменов и развитие самбо в России и мире	1		1		ВФС Документы ВФС
2	Правила соревнований. Судейская коллегия, функции судей, команды и жесты	1		1		ВФС Документы ВФС
3	Антидопинговые правила и спортивная этика. Ответственность спортсмена	1		1		ВФС Документы ВФС
4	Самоконтроль, планирование подготовки и восстановление. Профилактика травматизма	1		1		ВФС Документы ВФС
5	Общая физическая подготовка. Совершенствование силы, быстроты и координации	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
6	Специальная физическая подготовка самбиста. Скоростно-силовая работа	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
7	Имитационные упражнения. Совершенствование техники перемещений,	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	финтов и смены дистанции					
8	Подвижные игры и учебные задания с элементами самбо. Развитие тактического мышления	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
9	Выносливость и гибкость самбиста. Контроль интенсивности и восстановление	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
10	Комплексная физическая подготовка. Индивидуальный подбор упражнений	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
11	Совершенствование самостраховки через партнера при падении на спину и бок	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
12	Самостраховка вперед и в стороны. Быстрое восстановление стойки	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
13	Страховка партнера при сложных вариантах падения. Типичные ошибки	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
14	Стойка, захваты и дистанция. Подготовка атаки с изменением направления	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
15	Выведение из равновесия. Сочетание способов выведения с	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	последующей атакой					
16	Перемещения, финты и вызов реакции партнера. Создание удобной дистанции для атаки	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
17	Задняя подножка. Подготовка атаки и сочетание с другими действиями	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
18	Передняя подножка и боковая подсечка. Сочетание приемов в движении	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
19	Зацеп голенью изнутри. Подготовка и выполнение в различных направлениях	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
20	Подхват под две ноги. Подготовительные упражнения и тактическая подготовка	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
21	Бросок через бедро. Сочетание с выведением из равновесия	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
22	Бросок через спину. Подводящие упражнения и совершенствование выполнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
23	Сочетания бросков в стойке. Повторная атака и переход к	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	другому приему					
24	Защита от технических действий в стойке. Выход из захвата и ответное действие	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
25	Переход из стойки в партер. Продолжение атаки после броска	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
26	Удержание сбоку и его совершенствование. Контроль положения партнера	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
27	Переворачивание из положения лежа. Сочетание переворачивания с удержанием	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
28	Выход из удержания. Защита, восстановление позиции и ответные действия	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
29	Сочетания действий в партере. Переходы между удержанием, переворачиванием и выходом	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
30	Тактика поединка. Выбор технического действия в зависимости от поведения партнера	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
31	Учебные поединки. Применение сочетаний и простейших	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	тактических схем					
32	Судейство учебного поединка. Фиксация технических действий и соблюдение правил	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
33	Разбор учебных поединков. Анализ ошибок и индивидуальная коррекция техники	1		1		ВФС Документы ВФС
34	Итоговое учебное занятие. Контроль физической и технической подготовленности	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 8 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 8 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□