

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 9 класса

с. Крутишка

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Самбо», для обучающихся 9 класса разработана с учетом требований ФГОС ООО и федеральной рабочей программы по физической культуре. Содержание является завершающим этапом последовательной подготовки 5–9 классов и ориентировано на самостоятельное применение физических, технических и технико-тактических навыков.

В 9 классе особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники, тактики учебного поединка, самостоятельному контролю физической нагрузки, анализу ошибок, судейству и подготовке к дальнейшему самостоятельному занятию физической культурой и спортом.

В основу программы положена последовательность: совершенствование техники и физических качеств → индивидуализация технических действий → формирование устойчивых технико-тактических сочетаний → применение в учебных поединках → анализ и коррекция результата → самостоятельное планирование дальнейшего совершенствования.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Приоритет сохраняется за безопасностью, самоконтролем, дозированием нагрузки, взаимной страховкой, дисциплиной, спортивной этикой и ответственным отношением к партнеру.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО»

Целью изучения модуля является закрепление и дальнейшее совершенствование физических, технических и технико-тактических навыков обучающихся средствами самбо, развитие самостоятельности, ответственности и готовности безопасно применять полученные знания и умения в учебной, спортивной и повседневной 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 9 классе предусматривается 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Федеральная рабочая программа предусматривает рекомендуемый объем 34 часа для 9 класса при реализации модуля в составе учебного предмета «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Модуль «Самбо» в 9 классе имеет практико-ориентированную направленность и завершает основную школьную линию освоения модуля. Содержание объединяет самостоятельную подготовку, совершенствование физической и технической подготовленности, технико-тактические сочетания, учебно-соревновательную деятельность и судейскую практику.

Сложные технические действия, сочетания и тактические задания выполняются только после освоения подводящих упражнений и при строгом соблюдении требований безопасности. Обучающиеся учатся самостоятельно оценивать качество выполнения, выявлять ошибки и выбирать способы их коррекции.

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

9 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

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Современное самбо. Итоги развития вида спорта, выдающиеся спортсмены и значение самбо в жизни человека	1		1		ВФС Документы ВФС
2	Правила соревнований. Судейская коллегия, обязанности судей, команды, жесты и терминология	1		1		ВФС Документы ВФС
3	Антидопинговые правила. Спортивная этика, честная борьба и личная ответственность спортсмена	1		1		ВФС Документы ВФС
4	Самоконтроль и дневник спортсмена. Самостоятельное планирование, восстановление и профилактика травм	1		1		ВФС Документы ВФС
5	Комплексная физическая подготовка. Индивидуальный подбор упражнений для развития основных физических качеств	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
6	Специальная физическая	1		1		Всероссийская федерация

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	подготовка. Совершенствование скоростно-силовой выносливости самбиста					самбо Правила самбо
7	Координационная подготовка. Перемещения, финты, смена направления и темпа движения	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
8	Самостоятельная разминка и подводящие упражнения. Контроль качества выполнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
9	Самостраховка в различных направлениях. Совершенствование надежности и быстроты выполнения	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
10	Страховка партнера. Выбор безопасного способа взаимодействия и предупреждение травм	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
11	Стойка, дистанция и захваты. Индивидуальный стиль ведения борьбы	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
12	Подготовка атаки. Выведение из равновесия, финты и вызов ответной реакции партнера	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
13	Задняя подножка.	1		1		Всероссийская федерация

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Совершенствование техники и индивидуальные варианты подготовки					самбо Правила самбо
14	Передняя подножка и боковая подсечка. Сочетание приемов в различных ситуациях	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
15	Зацеп голенью изнутри. Подготовка атаки и выполнение в движении	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
16	Подхват под две ноги. Подготовительные упражнения, техника и тактическая подготовка	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
17	Бросок через бедро. Сочетание с выведением из равновесия и повторной атакой	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
18	Бросок через спину. Совершенствование техники и безопасного выполнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
19	Сочетание технических действий в стойке. Переход от одной атаки к другой	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
20	Защита в стойке. Выход из захвата, блокирование атаки и ответное действие	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
21	Переход из стойки в партер. Продолжение атаки и контроль положения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
22	Удержание сбоку. Совершенствование техники, контроля и перехода к другому действию	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
23	Переворачивание из положения лежа. Выбор варианта в зависимости от положения партнера	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
24	Выход из удержания. Защитные действия, восстановление позиции и ответная атака	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
25	Сочетания действий в партере. Удержание, переворачивание и переходы	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
26	Тактика поединка. Выбор технического действия с учетом поведения и подготовленности партнера	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
27	Управление темпом поединка. Чередование атаки, защиты и пауз восстановления	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
28	Учебный поединок. Применение	1		1		Всероссийская федерация самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	индивидуальных сочетаний технических действий					Документы ВФС
29	Судейство учебного поединка. Фиксация действий, соблюдение правил и объективность оценки	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
30	Анализ учебного поединка. Выявление технических и тактических ошибок, способы коррекции	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
31	Самостоятельная учебно-тренировочная работа. Составление индивидуального комплекса подготовки	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
32	Контроль физической подготовленности. Оценка динамики и самоконтроль нагрузки	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо
33	Контроль технической подготовленности. Выполнение изученных действий и их сочетаний	1		1		ВФС Документы ВФС
34	Итоговое занятие. Комплексная проверка физической,	1		1		Всероссийская федерация самбо Правила самбо

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	технической и технико-тактической подготовленности					

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 9 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 9 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□