

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.

РАССМОТРЕНО

руководитель МО ГЦ



Цыплакова А.И.

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Самбо»

для обучающихся 5 класса

с. Крутишка

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», модуль «Самбо», для обучающихся 5 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.

Самбо рассматривается как средство физического воспитания, укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования навыков самостраховки и страховки партнера, культуры безопасного поведения и воспитания положительных личностных качеств. Содержание программы учитывает возраст обучающихся 5 класса, их физическую подготовленность и необходимость постепенного освоения двигательных действий.

В основу программы положены последовательность освоения знаний о самбо, правил безопасности, общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, приемов самостраховки, основных элементов техники самбо в стойке и партере, а также простейших элементов тактики и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). В процессе занятий приоритет отдается безопасному выполнению упражнений, дозированию нагрузки, взаимной страховке, дисциплине и уважительному отношению к партнеру.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО»

Целью изучения модуля является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физическому развитию и безопасному образу жизни средствами физической культуры и спорта.

□ cite □ turn0search0 □

Задачи программы:

- всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся, увеличение объема двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и страховки партнера;
- формирование представлений об истории, направлениях и правилах самбо;
- обучение базовым стойкам, захватам, перемещениям и безопасным падениям;
- освоение специально-подготовительных упражнений и основных технических действий самбо;
- формирование навыков безопасного поведения на ковре и во время учебных поединков;
- развитие дисциплинированности, уважения к партнеру, ответственности и способности работать в команде;
- формирование интереса к физической культуре, самбо и спортивной деятельности.

МЕСТО МОДУЛЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение модуля «Самбо» в 5 классе предусматривается 34 часа, из расчета 1 час в неделю. Федеральная рабочая программа указывает рекомендуемый объем 34 часа для 5 класса при реализации модуля в составе учебного предмета «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Модуль «Самбо» имеет практико-ориентированную направленность. Содержание объединяет знания о самбо, способы самостоятельной деятельности и физическое совершенствование. На уроках используются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения, подвижные игры с элементами самбо, упражнения на самостраховку, освоение стоек, дистанций, захватов, перемещений и отдельных технических действий.

При освоении технических действий учитываются возрастные особенности обучающихся. Сложные элементы выполняются только после освоения подготовительных упражнений и при соблюдении требований безопасности. Содержание федеральной программы включает самостраховку, специальные упражнения для бросков, технико-тактические основы, действия в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Знания о самбо

- история развития самбо в России и мире, роль выдающихся спортсменов;
- основные организации и федерации, осуществляющие управление самбо;
- направления самбо: спортивное, боевое, пляжное, демо;
- основные правила проведения соревнований, понятия и термины;
- значение занятий самбо для укрепления здоровья и развития физических качеств;
- этические нормы поведения самбиста и правила техники безопасности;
- основы прикладного самбо, самозащиты и профилактики травматизма;
- первая помощь при наиболее распространенных травмах на занятиях.

Способы самостоятельной деятельности

- самоконтроль во время занятий и определение признаков утомления;
- правила личной гигиены, спортивная одежда и экипировка;
- питьевой режим и основы рационального питания;
- индивидуальные комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений;
- ведение элементарного дневника самонаблюдения;
- судейство простейших учебных соревнований в качестве помощника судьи.

Физическое совершенствование

- общеразвивающие упражнения и комплексы на развитие физических качеств;
- специально-подготовительные и имитационные упражнения самбо;

- подвижные игры с элементами самбо;
- приемы самостраховки при падении вперед, назад и в сторону;
- подготовительные упражнения для бросков через бедро, через спину, подхватов, зацепов и подножек;
- стойки, дистанции, захваты и перемещения;
- выведение из равновесия и отдельные безопасные технические действия в стойке;
- удержания и переворачивания в партере;
- учебные поединки по упрощенным правилам с обязательным соблюдением техники безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание ценности здоровья и физической активности;
- ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности партнера;
- формирование дисциплинированности, выдержки и самоконтроля;
- уважительное отношение к сопернику, партнеру, учителю и судьям;
- готовность соблюдать правила честной игры и спортивной этики;
- развитие самостоятельности, целеустремленности и настойчивости;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение планировать последовательность выполнения упражнений;
- умение оценивать правильность и безопасность собственных действий;
- умение анализировать ошибки и находить способы их исправления;
- умение работать в парах и группах, распределять роли и соблюдать договоренности;
- умение использовать информацию о правилах, технике и безопасности самбо;
- умение контролировать физическую нагрузку и свое функциональное состояние;
- умение применять полученные знания в учебной и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать историю и основные направления самбо;
- знать основные правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- знать назначение самостраховки, страховки партнера и правила их выполнения;
- выполнять основные стойки, перемещения, дистанции и простейшие захваты;
- выполнять базовые приемы самостраховки при падении вперед, назад и в сторону;
- выполнять специально-подготовительные и имитационные упражнения;
- выполнять отдельные технические действия в стойке и партере на базовом уровне;
- участвовать в учебных поединках по упрощенным правилам;
- соблюдать требования спортивной этики и безопасного поведения;
- оказывать элементарную помощь при незначительных травмах в пределах изученного материала;
- контролировать свое состояние и определять признаки утомления;
- применять полученные двигательные навыки в игровых и соревновательных ситуациях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 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 ВФС
3	Самостраховка и страховка партнера	6		6	Единое содержание общего образования ВФС
4	Основы техники самбо в стойке	7		7	Единое содержание общего образования ВФС
5	Основы техники самбо в партере	5		5	Единое содержание общего образования 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

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История и значение самбо. Основные направления самбо	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях самбо	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
3	Экипировка самбиста. Организация занятий и гигиена	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
4	Основные термины и правила учебного поединка	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
5	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
6	Специально-подготовительные упражнения самбиста	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
7	Имитационные упражнения. Стойки и перемещения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
8	Подвижные игры с элементами самбо	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
9	Развитие силы, быстроты и гибкости средствами самбо	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
10	Самоконтроль. Признаки утомления и восстановление	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
11	Самостраховка при падении назад. Подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
						ВФС
12	Самостраховка через партнера. Падение на спину	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
13	Самостраховка при падении на бок перекатом	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
14	Самостраховка при падении на бок кувырком	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
15	Самостраховка вперед на руки. Безопасное приземление	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
16	Страховка партнера. Правила помощи при выполнении падений	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
17	Стойка самбиста. Дистанция и основные захваты	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
18	Перемещения в стойке. Выведение из равновесия	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
19	Выведение из равновесия толчком и скручиванием	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
20	Задняя подножка: подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
21	Задняя подножка с захватом ноги. Упрощенный вариант	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
22	Передняя подножка. Подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
23	Боковая подсечка. Имитация и выполнение на месте	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
24	Зацеп голенью	1		1		Всероссийская

№ п/п	Тема урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	изнутри. Подготовительные упражнения					Федерация самбо Документы ВФС
25	Подхват под две ноги. Подготовительные упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
26	Бросок через бедро. Подводящие упражнения	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
27	Стойка и переход в партер. Безопасное падение	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
28	Удержание сбоку. Техника и безопасное выполнение	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
29	Переворачивание партнера из положения лежа	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
30	Основы удержаний и выхода из удержания	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС
31	Учебные поединки по упрощенным правилам	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
32	Судейство учебного поединка. Основные команды	1		1		Правила самбо — ВФС ВФС
33	Контроль физических качеств и техники самостраховки	1		1		Единое содержание общего образования ФРП физическая культура 5–9
34	Итоговое учебное занятие. Учебные поединки и оценка освоенных действий	1		1		Всероссийская федерация самбо Документы ВФС

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»;
- правила вида спорта «Самбо» и материалы Всероссийской федерации самбо;
- карточки с упражнениями на самостраховку и технику;
- сценарии учебных поединков и контрольных занятий;
- материалы по профилактике спортивного травматизма.

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 последовательное формирование у обучающихся 5 класса знаний о самбо, навыков безопасного поведения, самостраховки и страховки партнера, базовых технических действий, физических качеств 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. Федеральная программа отдельно указывает на необходимость учитывать возраст и физическую подготовленность обучающихся при выборе техники, дозировки и интенсивности занятий.

□ cite □ turn0search0 □