

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Сузунского муниципального округа
Новосибирской области
«Бобровская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Бобровская СОШ»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом от 27.08.2026г

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Грачёва А.М.

Рабочая программа
учебного курса «Самбо в школу»
1 классический

Кострюков
Сергей
Васильевич

Подписано цифровой
подписью: Кострюков
Сергей Васильевич
Дата: 2026.09.13 12:41:46
+07'00'

Бобровка, 2026г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- МР 2.4.0331-23 Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. МР. (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утверждёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (с изменениями от 18.07.2022 года),
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413,

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Федеральной образовательной программы начального общего образования" утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372,
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371,
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1073,
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденной приказом Минспорта России от 29 февраля 2024 г. № 214.

Одним из приоритетных направлений является физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе

развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения; содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Внимание к человеческому здоровью, формирование привычки вести здоровый образ жизни является одним из приоритетов политики нашего государства.

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Взаимосвязь программы курса внеурочной деятельности «Самбо» с федеральной рабочей программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное,

социальное развитие обучающегося. Это проявляется в приоритете личностных результатов при освоении программы курса внеурочной деятельности, в частности – развитии субъекта профессионального самоопределения посредством изучаемого курса.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как ориентирована на получение знаний и практических умений в сфере физического развития и спорта. Данная программа даёт возможность ее участникам близко познакомиться со своим организмом, по-новому взглянуть на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы ещё больше ценить и стремиться к сохранению и укреплению здоровья. Обучающиеся научатся приёмам борьбы самбо, смогут принять участие в соревнованиях по самбо.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся. Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень. При реализации программы по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное

значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

Цель: обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами:

- ✓ всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- ✓ укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- ✓ формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;
- ✓ формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- ✓ воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;
- ✓ развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;

- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- ✓ популяризация самбо, как вид спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- ✓ выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Освоение программы самбо доступно всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Программа по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

По итогам прохождения курса самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 недели. Всего на освоение программы отводится 34 часа.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

По программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты. Практические занятия предполагают:

- тренировочные занятия;
- хореографические занятия;

Содержание курса курса внеурочной деятельности

Знания о самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции).

Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных

заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях,

на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;
вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;
на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико — тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса курса внеурочной деятельности

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

Метапредметные результаты

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать

способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теори я	Практик а	Контрол ь	
1-3	Введение в программу	3	2	0	1	зачёт
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье.	1	1	-	-	
2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	1	-	-	1	зачет по сдаче
3	История возникновения самбо	1	1	-		контрольных упражнений, опрос
	Общая физическая подготовка	4	-	3	1	зачет
4	Упражнения на укрепление мышц рук.	1	-	1	-	
5	Упражнения на укрепление на укрепление передней и задней поверхности бедра	1	-	1	-	
6	Упражнения на укрепление икроножных мышц. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	-	1	-	
7	Зачет сдача нормативов по ОФП	1	-	-	1	зачет
	Специальная физическая подготовка	5	-	4	1	зачет
8	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	-	1	-	

9	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.	1	-	1	-	
10	Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук	1	-	1	-	
11	Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	1	-	1	-	
12	Зачет по специальной физической подготовке	1	-	-	1	состязание
	Общеразвивающие упражнения	4	-	3	1	зачет
13	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.	1	-	1	-	
14	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие координации	1	-	1	-	
15	Упражнения на развитие выносливости	1	-	1	-	
16	Зачет по ОРУ	1	-	-	1	сдача комплекса ОРУ
	Самостраховка (умение правильно падать)	3	-	2	1	Зачёт
17	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1	-	1	-	

18	Выполнение страховки на спину, на бок. Выполнение страховки с партнером	1	-	1	-	
19	Зачет по выполнению элементов самостраховки	1	-	-	1	зачет
	Бросковая техника	11	1	10	1	Зачет, соревнование
20	Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника. Исходная стойка классический захват	1	1	-	-	

21	Элементы «сваливания». Борьба с партнером	1	-	1	-	
22	Заход за спину партнера. Борьба с партнером	1	-	1	-	
23	Изучения положения «партер». Работа с партнером (страховка)	1	-	1	-	
24	Удержание партнера с боку. Удержание партнера сверху, без контроля ног	1	-	1	-	
25	Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног	1	-	1	-	
26	Задняя подножка, классический захват за кимоно. Проход в ноги из основной стойки	1	-	1	-	

27	Передняя подножка, классический захват за кимоно. Бросок «плечо»	1	-	1	-	
28	Работа с партнером (страховка). Положение стойки и положение партер	1	-	1	-	
29	Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях	1	-	1	-	
30	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки	1	-	1	1	зачёт
	Спортивные игры	4	1	3	1	соревнование
31	Инструктаж по ТБ правила поведения при работе с группой. П/и «Вышибалы»	1	1	-	-	
32	«Горячая картошка». «Пятнашки». «Ловишки»	1	-	1	-	
33	«Голова-плечо-нога». «День и ночь»	1	-	1	-	
34	Соревнования «Спортивные игры»	1	-	-	1	соревнование
	Итого	34				

1. Список литературы

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>