



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской области -
лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП НОО, утверждённой
приказом директора от 31.08.2023 № 62/2-од
с изменениями, внесёнными приказом
директора от. 01.09.2026 № 2-од*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета части, формируемой участниками образовательных отношений
«Самбо»

для обучающихся 1 – 3 классов

Краснообск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Самбо» на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны 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 занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации учебного предмета «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения учебного предмета «Самбо» является 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 изучения учебного предмета «Самбо» являются:

- ✓ всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма 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 и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
- ✓ формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники самбо, 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 корректирующей 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 предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- ✓ популяризация самбо, как вида 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, в частности самбо.

Место и роль учебного предмета «Самбо»

Учебный предмет «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно- спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика учебного предмета «Самбо» сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

СОДЕРЖАНИЕ

(введение)

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты–Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении и вперёд на руки, при падении и на спину через мост, на боку кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски за хватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение из учебных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание учебного предмета «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении учебного предмета «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

✓ проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения

✓ и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

Метапредметные результаты

При изучении учебного предмета «Самбо» на уровне начального 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 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 учебного предмета «Самбо» на уровне начального общего образования у

обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

✓ понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких; умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно

✓ координационных упражнений из положения «стоя»; умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований; знание и умение правильно выполнять основные технические элементы **группировки, приёмы самостраховки** в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону; выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня

элементарные навыки и элементы техники **борьбы лёжа**, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты; участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ			
	1 класс	2 класс	3 класс
Знания о самбо			
История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самбисты–ГероиВеликойОтечественнойвойны1941–1945 годов	1	0,5	0,5
Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	0	0,5	0,5
Основные сведения о правилах самбо. Основные положения правил проведения соревнований по самбо.	1	0,5	0
Специально подготовительные упражнения самбо			
Режим дня при занятиях самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1	0,5	0
Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувыркы и перевороты	3	2	4
ТБ и страховка вовремя занятий единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	4	2	1
Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	2	4
Изучение приёмов в положении стоя.			
Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	6	7	7
Изучение приёмов в положении лёжа.			
Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	3(4)	8	8
Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки ноги(снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2	2	3
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов			

Варианты защит от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Освобождение от удушений.	5	5	2
Подвижные спортивные игры, эстафеты			
Основные способы тактической подготовки в играх-заданиях. Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств)	4	3	3
Итоговый урок	1	1	1
ВСЕГО	33 ч.	34 ч	34 ч