**Аннотация к рабочей программе по физической культуре с элементами самбо**

Уровень образования (класс) начальное общее образование (5-9 классы)

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе: программы «Физическая культура 5-9 классы». Авторы: В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2012 г; программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

Программа разработана в соответствии с Федеральными законами:

- «Об образовании в Российской Федерации» от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ;

- «О физической культуре и спорта в Российской Федерации «от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, и следующих нормативных документов:

- постановлением  Главного государственного врача  Российской Федерации от 29.12 2010 г. №  189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические  требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.201- г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья  обучающихся, воспитанников;
- приказом  Министерства образования науки  Российской Федерации от 30.08. 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программ общего образования;
- письмом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования науки  Российской Федерации от 13.09.2010 г. № ЮН-02 09 / 4912 от 07.09.2010 г. № ИК- 1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных  объектов  в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков  физической культуре и внешкольной спортивной работы»;
- письмо Министерства образования и науки  Российской Федерации от 08.10.2010 г. №  ИК 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

Программа предполагает решение следующих задач: реализовать принципы вариативности и сообразности, обосновывающие планирования учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способности; разработать системный подход к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физической культуре» в общеобразовательной школе; освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо; воспитание в учащихся, морально-волевых качеств и чувство коллективизма; укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений.

*Планируемые результаты* освоения учебного курса «Физическая культура» с элементами самбо

**Личностные результаты:**

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад. Стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в борьбе САМБО: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- в борьбе САМБО: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2.Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**5-6 класс**

 **Основы знаний.**

**Легкая атлетика (11ч)**

**Футбол (9ч)**

**Волейбол (10ч)**

**Баскетбол (10ч)**

**Гимнастика (14ч)**

**САМБО (34 ч)**

**Легкая атлетика (10ч)**

**7 класс.**

**Основы знаний (1ч)**

**Лёгкая атлетика (11ч)**

**Футбол (9ч)**

**Баскетбол (10ч)**

**Гимнастика (14ч)**

**САМБО (34 ч)**

**Лёгкая атлетика(10ч)**

 Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60метров. ВФСК «ГТО».

**8-9 класс.**

**Лёгкая атлетика(12ч)**

**Футбол (9ч)**

**Волейбол (10ч)**

**Баскетбол (10ч)**

**Гимнастика(14ч)**

**САМБО (34 ч)**

**Лёгкая атлетика (10 ч)**