

## Аннотация Физическая культура 3 класс (адаптивная вар. 1.2)

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
4. Приказ Минпросвещения России № 189/1513 от 07.11.2018 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования»;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
7. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования государственного общеобразовательного учреждения Ярославской области «Рыбинская школа-интернат № 2» (утверждена приказом директора № 30 от 26.03.2021 г.)

Для реализации данной программы используется **учебно-методический комплекс** УМК - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов», 2011 г.

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультураи спорт, 1998
3. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1 – 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998
5. Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ , Москва, 2015
6. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
7. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2011.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психологических процессов и свойств личности.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

- овладение школой движений,
- формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе уроков учитель должен определить предрасположенность обучающегося к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.).

### **Содержание учебного курса по физической культуре**

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкие упражнения.**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки - догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

*игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с Учебным планом ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №2» на 2021-2022 учебный год.

Адаптированная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса. Согласно учебному плану на изучение физической культуры во 3 классе (вар 1.2) отводится 102 часа в неделю из расчета 3 ч в неделю.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 3 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3 класса должны:

· *иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

· *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.таблицы)

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств,
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления,
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия,
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,

- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физкультуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека,
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.),
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Планируемые результаты**

По окончании 3 класса учащиеся должны:

- иметь представления о предмете «Физическая культура»,
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего досуга,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования,
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья,
- проявлять доброжелательное отношение к сверстникам.