

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Составитель: Овсеенко Л.А., учитель первой квалификационной категории

Адаптированная программа составлена с учётом программы основного общего образования по технологии (профильный труд) для общеобразовательных школ, Конвенции ООН «О правах инвалидов» ратифицированной Российской Федерацией 03.05.2012, Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений, Устава МБОУ «Малиновская СШ», Положения об адаптированной рабочей программе обучения для детей с УО (легкой степени) МБОУ «Малиновская СШ».

В соответствии с учебным планом МБОУ «Малиновская СШ» на 2023-2024 учебный год в 3 классе на изучение предмета «Физическая культура» выделяется во 2 классе на изучение предмета «Физическая культура» выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Цель учебного предмета «Физическая культура»:

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

Требования к уровню подготовки обучающихся:

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Структура рабочей программы во 2 классе включает следующие разделы:

Знания о физической культуре
 Способы самостоятельной деятельности
 Физическое совершенствование
 Спортивно-оздоровительная физическая культура
 Гимнастика с основами акробатики
 Лыжная подготовка
 Лёгкая атлетика
 Подвижные игры
 Прикладно-ориентированная физическая культура
 Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Структура рабочей программы в 3 классе включает следующие разделы:

Знания о физической культуре
 Способы самостоятельной деятельности
 Физическое совершенствование
 Оздоровительная физическая культура
 Спортивно-оздоровительная физическая культура.
 Гимнастика с основами акробатики
 Лёгкая атлетика
 Лыжная подготовка
 Подвижные и спортивные игры
 Прикладно-ориентированная физическая культура.
 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Структура рабочей программы в 4 классе включает следующие разделы:

Знания о физической культуре

Способы самостоятельной деятельности

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Лёгкая атлетика

Лыжная подготовка

Подвижные и спортивные игры

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.