

**Аннотация к адаптированной рабочей программе учебного предмета, курса  
«Физическая культура»  
в 3 А классе.**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в образовательную область Физическая культура учебного плана школы. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного начального общего образования;
- примерной основной образовательной программы основного начального общего образования;
- авторской программы для общеобразовательных школ УМК «Планета Знаний» по физической культуре для 3 классов (автор В.И. Лях.)

Данная программа обеспечивается линией учебно-методических комплектов по физической культуре для 3 классов под редакцией В.И. Лях, выпускаемой издательством «Астрель» УМК «Планета Знаний».

**Цель** изучения предмета/курса «Физическая культура» :

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель решает следующие образовательные **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения в 3 классах и на его изучение отводится всего 98 часов, из которых на работу ученика с учителем отводится - 33 часа, на самостоятельное изучение материала - 68 часов. Материал курса «Физическая культура» в адаптированной программе учащегося 3 А класса изучается по учебнику в связи с физическим состоянием ребёнка и его диагнозами, и располагается следующим образом:

- 98 часов в год, 3 часа в неделю ( из которых 1 ч. – работа ученика с учителем; 2 ч. – самостоятельное изучение материала).

### Структура учебного предмета:

#### **3 А класс.**

№ п/п	Тематический блок	Кол-во ч. всего	Работа с учителем	Самостоятельное изучение материала
1	Что надо знать.	47	15	32
2	Что надо уметь. Лёгкая атлетика.	15	4	11
3	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика.	20	7	13
4	Лазание. Упражнения в равновесии.	6	2	4
5	Играем все!	9	3	6
6	Жизненно важное умение.	4	2	2
	Итого:	101	33	68

#### **Требования к результатам освоения учебного предмета учащегося 3 класса по адаптированной программе.**

В итоге освоения программы учащийся *должен знать:*

- значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического),

- позитивное влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

- о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации.

#### **Уметь:**

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Формы контроля.**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с положением МБОУ СОШ №14 «О проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости»

#### **Рабочая программа включает разделы:**

- пояснительная записка,
- описание места учебного предмета в учебном плане;
- планируемые результаты освоения предмета: *личностные, метапредметные и предметные*;
- формы и виды контроля;
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование