Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 5 Е, УО, вариант 1 |
| Цели программы: | Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. |
| Задачи: | * Содействие гармоническому 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 дифференцирования 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;
* 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.
 |
| Учебно- методический комплекс: | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-го класса разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - класс: учебник для общеобразоват. организации / А.П. Матвеев. – 10-е изд. – М.:Просвещение, 2019. |
| Содержание | Основная часть (лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, волейбол, баскетбол, гимнастика) – 79 часов, ВПОМ (подвижные игры (в содержании соответствующих разделов программы)) – 23 часов. |
| Количествочасов | Рабочая программа рассчитана на 102 часа (34 учебные недели \ 3 ч. нед.) |