Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 10 А |
| 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 10 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10 классов. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. |
| 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 99 часа (33 учебные недели \ 3 ч. нед.) |