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

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 1 Б класс, в.1.2 |
| 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 1-го класса разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 классов Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. |
| Содержание | Основная часть (лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, волейбол, баскетбол, гимнастика) – 79 часов, ВПОМ (подвижные игры (в  содержании соответствующих разделов программы)) – 20 часов. |
| Количество часов | Рабочая программа рассчитана на 99 часа (33 учебные недели \ 3 ч. нед.) |