

Аннотация к рабочей программе «Физическая культура» 1 класс

|  |   |
|--|---|
| Название учебного плана                  | Физическая культура   |
| класс                                    | 1   |
| Составитель                              | Тимакова Альфия Валентиновна  |
| Основа для составления рабочей программы | « Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».  |
| Используемые учебники                    |   |
| Цель изучения предмета                   | Укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой   |
| Основные задачи                          | <p>1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.</p> <p>3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.</p> <p>4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.</p> <p>5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.</p> |
| Структура курса                          | <p>(Легкая атлетика 21ч.)</p> <p>Строевые упражнения 2ч.<br/>Перестроение 2ч.<br/>Метание малого мяча из-за головы 4ч.<br/>Бег и ходьба, чередование 4ч.</p>  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>Ходьба 4ч.<br/> Прыжки с высоты 30см 2ч.<br/> Прыжки с высоты 60см 2ч.<br/> Набрасывание колец 1ч.</p> <p>(Гимнастика 20ч.)<br/> Перестроение 2ч.<br/> Кувьрки 5ч.<br/> Лазанье по гимнастической стенке 3ч.<br/> Прыжки на двух, одной ногах с поворотом на 90градусов 2ч.<br/> Наклоны, повороты 2ч.<br/> Общеразвивающие упражнения 4ч.</p> <p>(Игры на свежем воздухе 21ч.)</p> <p>(Основы знаний 4ч.)</p> |
| Количество часов        | Рабочая программа рассчитана на 33 учебные недели, 2 часа в неделю, всего 66 часов.   |
| Название учебного плана | Физическая культура   |