

## **Аннотация к адаптированной рабочей программе дисциплины «Адаптивная физическая культура»**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, Федерального компонента государственного стандарта общего начального образования, примерной программы начального образования по физической культуре, скорректированной программы по физической культуре. Допущена к использованию экспертным советом АППО.

Целью является - формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; - развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических движениях и в движении; - усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

### **Разделы программы**

#### Знания о физической культуре

- 1.История физической культуры в России.
- 2.Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.
- 3.Опорно-двигательная система человека.
- 4.Предупреждение травматизма во время занятий упражнениями.
5. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения

#### Организация здорового образа жизни.

#### Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- 1.Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
2. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
- 3.Упражнения для профилактики нарушений зрения.
4. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

- 1.Легкая атлетика
- 2.Гимнастика с основами акробатики
- 3.Подвижные и спортивные игры
- 4.Лыжная подготовка

Количество часов: всего 102; в неделю 3 часа