

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

**Аннотация к рабочей программе «Адаптивная физическая культура»,
5 - 8 классы (1 вариант).**

Статус программы: Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

Срок реализации программы: 4 года.

Краткое содержание: содержание программы отражено в следующих разделах: Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжная подготовка, Подвижные игры, Спортивные игры, Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры». Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Ожидаемые результаты: в процессе обучения обучающиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации с помощью учителя выполнять упражнения для развития гибкости; подтягивания в положении лежа, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного и общего характера.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится:

5 класс – 68 часов (2 часа в неделю);

6 класс – 68 часов (2 часа в неделю);

7 класс – 68 часов (2 часа в неделю);

8 класс – 68 часов (2 часа в неделю).