

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

**Аннотация к рабочей программе «Адаптивная физическая культура»
1 - 4 классы (I вариант).**

Статус программы: Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» на уровне начального 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 пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; выполнение физических упражнений на основе показа учителя; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме; развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Ожидаемые результаты: в процессе обучения учащиеся должны 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.; уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; уметь соблюдать интервал; уметь выполнять исходные положения без контроля зрения; уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; уметь лазать по канату произвольным способом; уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза; уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости; играть в игры целенаправленного и общего характера.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится:

- 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю);
- 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю);
- 3 класс – 102 часа (3 часа в неделю);
- 4 класс – 102 часа (3 часа в неделю).