

**Аннотация к рабочей программе по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
10 класс**

Программа по «Адаптивная физическая культура» для 10 класса составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

**Главная цель** - повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи изучения предмета:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
2. Формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.
3. Формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.
4. Формирование умения кататься на велосипеде.
5. Формирование туристических навыков.

**Специальные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
2. Развитие пространственных представлений.

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых. Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

**Формы работы:** индивидуальная работа, групповая работа и фронтальная работа с индивидуальным и дифференцированным подходом.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Средства обучения:** визуальные, вербальные и технические.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).