

**Аннотация к рабочей программе
по предмету «Адаптивная физическая культура».
10 класс. (вариант 1).**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (10–12 классы).

Главная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи изучения курса " Физическая культура" 10 класса:

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

В процессе физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля в 10 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3x10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.