

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура». 11 класс. (НОДА).**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) с нарушениями опорно – двигательного аппарата (НОДА).

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (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 " Адаптивная физическая культура" 11 класса:

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 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 легкой умственной отсталостью 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 68 часов в год (2 часа в неделю). В целях контроля в 11 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.