

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

Программа по адаптивной физической культуре для 11 класса составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

**Главная цель** - стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей ускорению социальной реабилитации детей; достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

**Задачи изучения предмета:**

1. Обучение основам техники движений, формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.
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 здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Развитие и коррекция двигательной функции.

**Специфика обучения** - Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Обучение направлено на поддержание жизненно-важных функций организма, мотивацию двигательной активности, поддержку и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений, обучение переходу из одной позы в другую, освоение новых способов передвижения, формирование функциональных двигательных навыков, которые ребенок в дальнейшем научится использовать в повседневной жизни, развитие функции руки, в том числе мелкой моторики, формирование ориентировки в пространстве, обогащение сенсомоторного опыта.

**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).