**Аннотация к адаптированной рабочей программе**

**по предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Адресат** | Обучающиеся 8 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) |
| **Основание программы** | Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»  Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»  Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОГБОУ «Школа № 23» |
| **Цель обучения** | Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушений развития, социальная адаптация. |
| **Основные задачи** | - формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;  - формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;  - развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;  - формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;  - формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;  - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;  - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;  - совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;  - формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;  - препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;  - совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;  - формирование мотивации к здоровому образу жизни;  - совершенствование техники и приемов в спортивных играх. |
| **Содержание** | **Легкая атлетика**  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег с переменной скоростью до 5 мин.  Медленный бег с преодолением препятствий.  Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см.  Бег на отрезках до 30 м.  Беговые упражнения.  Равномерный бег 500 м.  Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.  Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта.  Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м.  **Спортивные игры**  Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Ведение мяча с изменением направления.  Ведение мяча с обводкой препятствий.  Бросок мяча по корзине одной рукой от головы.  Штрафной бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.  **Гимнастика**  Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).  Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.  Упражнения на преодоление сопротивления.  Упражнения на развитие ориентации в пространстве.  Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.  Упражнения с сопротивлением.  Упражнения с гимнастическим и палками.  Опорный прыжок.  Упражнения для формирования правильной осанки.  Упражнения со скакалками.  Упражнения с гантелями.  Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.  **Лыжная подготовка**  Одновременный одношажный ход.  Торможение и поворот «плугом».  Комбинированное торможение лыжами и палками.  Игра «Гонка на выбывание».  Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.  Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.  Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км.  **Спортивные игры**  Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе.  Нижняя прямая подача.  Верхняя прямая подача.  Прием мяча снизу в две руки.  Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол.  Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  **Легкая атлетика**  Бег на короткую дистанцию.  Бег на среднюю дистанцию (400 м).  Прыжок в длину с полного разбега.  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.  Ходьба на скорость 15-20 мин. В различном темпе с изменением шага.  Эстафета 4\*60 м.  Кроссовый бег до 2000 м. |
| **Количество часов** | Программа рассчитана на 1 учебный год, 2 часа в неделю. |