**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. |