

## Аннотация к рабочим программам

Рабочая программы по адаптивной физической культуре для 5 класса разработана на основе:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной на заседании педагогического совета КГОБУ Раздольненская КШИ протокол №7 от 01.06.2023 г.

Годового календарного графика КГОБУ Раздольненская КШИ на 2023-2024 учебный год.

Предмет	Класс	Содержание учебного предмета
Адаптивная физическая культура	5	<p><b>Цель</b> учебного предмета – всестороннее, гармоничное развитие личности с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>Рабочая программа по учебному предмету «АФК» в 5 классе определяет следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;</li><li>– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;</li><li>– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;</li><li>– 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;</li><li>– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с места»;</li><li>– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;</li><li>– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;</li><li>– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;</li><li>– формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;</li></ul>

- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности.

Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с учителем и сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации. Также на уроках отрабатываются навыки самообслуживания, умения выражать просьбы, следовать инструкциям, умение ждать своей очереди и команды учителя.

Основные области, на развитие которых направлен данный предмет:

- физическое развитие;
- коммуникация (общение с педагогом, детьми с помощью выполнения упражнений в парах или участия в коллективных подвижных играх на групповых занятиях), речь, социализация, самообслуживание, повышение мотивации, развитие уверенности в себе, дисциплинированности.
- внимание, память, умение выполнять многозадачные инструкции с переключением с одной деятельности на другую.

Конкретные навыки, на которые направлен данный метод:

- формирование основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- развитие координационных способностей;
- развитие физической подготовленности;
- развитие профилактики соматических нарушений: - формирование и коррекция осанки;
- развитие познавательной деятельности и социально-коммуникативных навыков;
- формирование умений играть в командные спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и взаимодействовать в играх в паре (большой и настольный теннис, бадминтон).

Согласно **учебного плана** всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе выделяется 2 часа в неделю; 34 учебных недели; всего 68 уроков.

### **Основные разделы**

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знания о физической культуре - (уделяется на каждом уроке) понятие о ТБ, физические упражнения, ства, нагрузки.</li><li>2. Легкая атлетика - включает: ходьбу, бег, прыжки, броски мяча; бег по пересеченной местности.</li><li>3. Гимнастика - включает: акробатику (элементы), строевые упражнения, равновесия, опорные прыжки.</li><li>4. Спортивные игры (пионербол)</li><li>5. Спортивные игры (волейбол)</li><li>6. Спортивные игры (теннис)</li></ol>
--	---