

## Аннотация к рабочим программам

### Вариант: 1.4 (СИПР)

**Предмет:** Адаптивная физкультура

**Цель:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

#### **Задачи:**

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать;

учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);

прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению простейших препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

**Количество часов в год/ в неделю:**

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю
1	99	3
2	102	3
3	102	3
4	102	3
5	102	3
6	102	3

**УМК:**

В. И. Лях , «Мой друг - физкультура» (1-4класс). В. И. Лях, А. А. Зданевич под редакцией С. Виленского.

**Планируемые результаты:**

Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.

Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности

Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость). Осознание обучающегося важности безопасного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.