

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрена и принята»
на заседании педагогического совета
Протокол № 6
от 07.06. 2023 г.

«Согласована»
Зам. директора по УР
Н.И. Сергиенко Сергиенко Н.И.

«Утверждаю»
Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»
Н.Н. Бабкина Бабкина Н.Н.
Приказ №22/1 от 05.07.2023г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

**Учитель: Штарлаков А.В.
Класс: 10 проф класс («Повар»)
Всего часов в год: 68 ч.
Всего часов в неделю: 2.
Срок реализации: 1 год.**

пгт. Тёткино, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета разработана на основе:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 525н "Об утверждении профессионального стандарта «Овощевод»;
 - Приказа Минобрнауки России от 02.07.2013 N 513 (ред. от 27.06.2014) «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2013 N 29322);
 - Приказа Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 (ред. от 27.10.2015) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
 - Приказа Минтруда России от 04.08.2014 N 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 - ОАП ПО ОКОУ «Тёткинская школа-интернат».
 - Положения о рабочих программах профессионального обучения - программах профессиональной подготовки;
 - Учебного плана ОКОУ «Тёткинская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.
- Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Организация- разработчик- Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».
- Разработчик: Штарлаков Александр Валентинович, учитель ОКОУ «Тёткинская школа- интернат».

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета является частью основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочих 15415 « Овощевод».

1.2. Место предмета в структуре программы профессионального обучения: Предмет входит в адаптационный цикл теоретического обучения.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Цель предмета: укрепление здоровья обучающихся, улучшение их физической подготовленности.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья обучающихся, содействие нормальному физическому развитию.
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- обучение выполнению доступных видов упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности;
- формирование стремления заниматься физическими упражнениями;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

человека;

-основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура»

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
10 класс	68

2.2. Календарно- тематическое планирование предмета

«Адаптивная физическая культура» 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактически
1	Правила поведения в физкультурном зале. ТБ.		
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.		
3	Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта.		
4	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).		
5	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.		
6	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.		
7	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.		
8	Освоение навыков метания. Метание мяча в цель.		
9	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.		
10	Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног.		
11	Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.		
12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира.		
13	Прыжок в обозначенное место.		
14	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.		
15	Основы знаний. Названия гимнастических снарядов.		
16	Понятие о правильной осанке.		
17	Гимнастика. Строевые упражнения.		
18	ОРУ без предметов.		
19	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.		
20	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.		

21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
22	Выполнение команд. «Равняйся!». «Смирно!», «Вольно!».		
23	ОРУ без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.		
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.		
25	Упражнения для формирования правильной осанки.		
26	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание.		
27	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами.		
28	Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.		
29	Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами		
30	Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной гимнастической стенке.		
31	Подлезание под препятствие высотой 60—70 см. Перелезание через препятствие высотой 50 см.		
32	Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле.		
33	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника.		
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ТБ		
35	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами.		
36	Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами.		
37	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.		
38	Передвижение по лыжне без палок.		
39	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление		
40	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.		
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом.		
42	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом. Закрепление		
43	Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км произвольным способом.		
44	Поворот «переступанием». Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.		
45	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Закрепление		
46	Игры на снегу. «Снежком по мячу». «Снежки». «Попади в цель».		
47	Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги.		
48	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.		
49	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.		

50	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50-60 см.		
51	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.		
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Море волнуется». Игры с прыжками. «Овцы в загоне». Игры с бросанием, ловлей и метанием.		
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофорчики».		
54	Коррекционные игры.		
55	Подвижные игры. «Узнай по голосу». «Светофор».		
56	Подвижные игры. «Повтори, не ошибись». «Что пропало?».		
57	Подвижные игры. «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».		
58	Коррекционные игры. «Поймай мяч». «Обгони мяч».		
59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто быстрее».		
60	Подвижные игры. Игры с бегом. «Найди место». «Все в домик».		
61	Эстафеты. Линейные эстафеты.		
62	Встречные эстафеты.		
63	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.		
64	Игры с прыжками. «Волк во рву». Коррекционные игры.		
65	Игры с бросанием, ловлей и метанием		
66	Зачет. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта.		
67	Зачет. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).		
68	Итоговый урок		
Всего		68	

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

10 класс

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям. Названия гимнастических снарядов. Понятие о правильной осанке. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Выполнение команд. «Равняйся!». «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».

ОРУ без предметов.

Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.

Лазание и перелазание. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной гимнастической стенке. Подлезание под препятствие высотой 60—70 см. Перелезание через препятствие высотой 50 см. Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле.

Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.

Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног.

Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков бега. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).

Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.

Освоение навыков метания. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м. Броски набивного мяча (1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах друг скользящим шагом. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок). Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Игры: «Снежком по мячу», «Снежки», «Попади в цель».

Подвижные игры. «Узнай по голосу». «Светофор». «Повтори, не ошибись». «Что пропало?». «Найди предмет». «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».

Коррекционные игры. «Послушай и запомни». «Поймай мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Море волнуется». «Светофорчики».

Игры с бегом. «Кто быстрее». «Найди место». «Все в домик».

Игры с прыжками. «Волк во рву». «Овцы в загоне».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Обгони мяч».

Эстафеты. Линейные эстафеты. Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

В образовательном учреждении имеется спортивно- тренажёрный зал, соответствующее спортивное оборудование, спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

Спортивно- тренажерный зал

Шведская стенка – 3 шт.

Теннисные столы - 3 шт.
 Гимнастические стенки – 4 шт.
 Тренажеры – 5 шт.
 Козел гимнастический – 1 шт.
 Скамейки гимнастические – 4 шт.
 Мостик подкидной – 2 шт.
 Канат для перетягивания – 1 шт.
 Боксерская груша – 1 шт.
 Обручи гимнастические – 10 шт.
 Спортивная площадка:
 Лыжи – 10 шт.
 Лыжные палки – 15 пар
 Коньки – 17 шт.
 Роликовые коньки- 3 пары
 Велосипеды- 3 шт.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Таблица овладения обучающимися программы «Адаптивная физическая культура»

		КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ																					
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
Ф.И. обуч.		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Баллы										
В		С		Н		НФ				
нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	

Условные обозначения:

1. Умение выполнять строевые команды и повороты переступанием.
2. Умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Умение принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе.
4. Умение выполнять метание малого мяча.
5. Умение выполнять броски и ловлю больших мячей.
6. Умение перепрыгивать через скакалку 4-5 раз.
7. Умение выполнять прыжки в длину с места и с разбега.
8. Умение сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
9. Умение ударять мяч о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Умение передвигаться на лыжах на расстояние 0,3—0,5 км.
11. Умение выполнять поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.

Критерии:

- 1б. - отсутствие сформированных критериев;
- 2б. - слабо сформированные критерии;
- 3б. - неустойчиво сформированные критерии;
- 4б. - сформированные критерии;
- 5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

- Высокий (В) - 38 - 55 баллов;
 Средний (С) - 19 - 37 баллов;

Низкий (Н) -18 баллов;
Несформированный - 17 и ниже.
нг- начало года
кг- конец года

2.Таблица овладения обучающимися программой по предмету «Адаптивная физическая культура»

Всего	Результаты анализа освоения программы			
	высокий	средний	низкий	несформированный
Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%