



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
 Сергиенко Н.И.

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



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

Учитель: Штарлаков А.В.
**Класс: 11 проф класс («Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий»,
«Овощеводы»)**
Всего часов в год: 68ч.
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;
 - Профессионального стандарта по профессии 262019.04 Оператор швейного оборудования» от 2 августа 2013 г. № 767;
 - 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 19601 «Швея».

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
11 класс	68

2.2. Календарно- тематическое планирование предмета

«Адаптивная физическая культура» 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	фактически
1	Основы знаний. Правила поведения на уроках физкультуры.		
2	Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега.		
3	Освоение навыков бега. Медленный бег до 3 мин.		
4	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег.		
5	Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.		
6	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.		
7	Освоение навыков прыжков. Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м.		
8	Прыжки через скакалку.		
9	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.		
10	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		
11	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м.		
12	Освоение навыков метания. Метание мяча с места в цель.		
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.		
14	Метание теннисного мяча на дальность с места.		
15	Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне по одному между ног.		
16	Передача набивных мячей в шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.		
17	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
18	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.		
19	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.		

20	Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.		
21	Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу.		
22	Прыжок в высоту доопределенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.		
23	Основы знаний. Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.		
24	Гимнастика. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.		
25	Повороты на месте (направо, налево) под счет.		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. «Равняйся!»; «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».		
27	ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание.		
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Размыкание и смыкание приставными шагами.		
29	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения для укрепления мышц туловища.		
30	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		
31	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!».		
32	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.		
33	Передвижение по лыжне без палок.		
34	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление		
35	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах ступающим шагом.		
36	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом		
37	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом		
38	Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км произвольным способом.		
39	Поворот «переступанием». Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.		
40	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.		
41	Игры на снегу. «Снежком по мячу». «Снежки». «Попади в цель».		
42	Подвижные игры. «Узнай по голосу».		
43	Подвижные игры. «Светофор». «Повтори, не ошибись».		
44	Подвижные игры. «Что пропало?». «Найди предмет»		
45	Подвижные игры. «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».		
46	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения с гимнастическими палками.		
47	Упражнения с обручами. Упражнения с мячами.		

48	Упражнения с набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами.		
49	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.		
50	Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 420—30°).		
51	Перелезание через препятствие высотой 30см.		
52	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, на носках.		
53	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе.		
54	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.		
55	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи».		
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу». «Перетягивание в парах».		
58	Основы знаний. Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр.		
59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто обгонит». «Пустое место».		
60	Игры с бегом. «Бездомный заяц». «Кто быстрее?».		
61	Игры с прыжками. «Волк во рву». «Два мороза».		
62	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам». «Точный прыжок».		
63	Эстафеты. Линейные эстафеты.		
64	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.		
65	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель». «Обгони мяч». «Метко в цель».		
66	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз». «Гонка мячей по кругу».		
67	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч среднему». «Попади в цель».		
68	Итоговое занятие.		
Всего		68	

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

Основы знаний.

Правила поведения на уроках физкультуры.

Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.

Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

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 через середину зала в движении с

поворотом.

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 укрепления мышц туловища.

ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения с обручами.

Упражнения с мячами.

Упражнения с набивными мячами.

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами.

Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°).

Перелезание через препятствие высотой 30 см.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе.

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

Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Переноска грузов и передача предметов.

Передача большого мяча в колонне по одному между ног.

Передача набивных мячей в шеренге, по кругу.

Коллективная переноска гимнастических снарядов.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений.

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.

Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами. Ходьба вперед:

одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков бега.

Медленный бег до 3 мин.

Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег.

Бег в чередовании с ходьбой.

Освоение навыков прыжков.

Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки через скакалку.

Освоение навыков метания.

Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Метание теннисного мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения с лыжами.

Построение в одну шеренгу с лыжами.

Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом.

Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок).

Игры: «Снежком по мячу», «Снежки».

Игры.

Подвижные игры.

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

Игры с бегом.

«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?».

Игры с прыжками.

«Волк во рву», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

«Подвижная цель», «Обгони мяч», «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

Эстафеты.

Линейные эстафеты.

Встречные эстафеты.

Эстафета по кругу 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	КГ

Условные обозначения:

1. Умение выполнять быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.
2. Умение выполнять специальные беговые упражнения.
3. Умения выполнять прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
4. Умение выполнять прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
5. Умение выполнять метание мяча с места в цель.
6. Умение выполнять повороты направо, налево без контроля зрения.
7. Умение выполнять перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
8. Умение выполнять упражнения в лазании и перелазании.
9. Умение выполнять упражнения в равновесии.
10. Умение ходить по наклонной доске.
11. Умение передвигаться на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

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/%