

Программа предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура (адаптивная)» в учреждениях профессионального образования, реализующих адаптированную программу профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования по ПО: 19601 «Швея».

Организация-разработчик ГАПОУ СО «Режевской политехникум».

Разработчик:

Муродов Рустам Курбомадович – педагог-организатор ОБЖ, 1 категория ФИО, должность, категория

Рекомендована экспертной группой ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_\_г.

Председатель экспертной группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Подпись ФИО

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Область применения программы**

Физическое воспитание является одним из основных учебных предметов, обязательным для всех учащихся, решающими конкретные образовательные и коррекционные задачи.

Программа предназначена для изучения дисциплины «Физическая культура (адаптивная)» в учреждениях профессионального образования, реализующих адаптированную программу профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования по профессии: 19601 «Швея».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ПО 19601 «Швея».

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

Задачи:

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.

2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;

3. Развитие реципторных отношений в координации движений,упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;

4. Формирование равновесия;

5. Формирование правильной осанки;

6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;

7. Развитие зрительно- моторной координации;

8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач.

В результате учебной дисциплины учащиеся должны уметь и знать:

-Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

-Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;

-Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

-Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;

-Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;

-Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Волейбол

-Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

-Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

– основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

1 курс - 50 часа, 2 курс - 30 часа.

**2.Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид учебной работы*** | ***1 курс*** | ***2курс*** |
| Теоретические сведения | 1 | 1 |
| Легкая атлетика | 8 | 5 |
| Гимнастика | 6 | 3 |
| Баскетбол | 6 | 5 |
| Волейбол | 8 | 6 |
| Настольный теннис  | 8 | 4 |
| Подвижные игры  | 8 |  |
| Атлетическая гимнастика | 5 | 5 |
|  |  |  |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | 1 | 1 |
| ИТОГО | 50 | 30 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** «Физическая культура»

1 курс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,****самостоятельная работа слушателей** | **Объём****часов** | **Уровень****освоеня** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретические сведения.** | **1** | 2 |
| **Тема 1. Валеология и физическая культура в общекультурно профессионально й подготовке учащихся ОВЗ** | 1. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год;
2. влияние ф. у. на здоровье;
3. воспитание потребности ЗОЖ.
 | 1 | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | **8** |  |
| **Тема 1. Бег на короткие дистанции** | 1. Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.  | 1 | 1 |
| 2. Обучение техники низкого старта | 1 | 2 |
| 3. Бег по прямой с различной скоростью | 1 |
| 4. Челночный бег | 1 |
| **Тема 2. Эстафетный бег** | 1. Ознакомление с техникой эстафетного бега 4х100 м.  | 1 | 2 |
| 2. Техника держания эстафетной палочки и передачи. | 1 | 2 |
| 3. Старт на очередных этапах. | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **6** |  |
| **Тема1 Ритмическая гимнастика** | 1.Упражнения с общеразвивающей направленностью | 2 | 2 |
| **Тема 2. Художественная гимнастика** | Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч) | 1 | 2 |
| **Тема 3. Акробатика** | 1. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.  | 1 | 2 |
| 2.Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. | 1 | 2 |
| 3. Стойка на лопатках «Свеча». | 1 | 2 |
| **Раздел 4 Спортивные игры** |  | 2 |
| **Тема 1. Баскетбол.** | 1. Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жанглирование баскетбольными мячами | 1 | 2 |
| 2. Стойка баскетболиста, перемещение. | 1 | 2 |
| 3. Ведение мяча. | 1 | 2 |
| 4. Ловля мяча двумя руками. | 1 | 2 |
| 5. Броски мяча в корзину (с места, в движении). | 1 | 2 |
| 6. Игровые задания. Учебная игра. | 1 | 2 |
| **Тема 2. Волейбол.** | 1. Сообщение о возникновении волейбола. Техника безопасности. Правила соревнования. | 1 | 2 |
| 2. Стойка волейболиста, перемещение. | 1 | 2 |
| 3. Передача мяча вперед, назад. | 1 | 2 |
| 4. Подачи: нижняя прямая, боковая. | 1 | 2 |
| 5. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой. | 1 | 2 |
| 6 . Учебная игра.  | 2 | 2 |
| Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| **Тема 3. Настольный теннис.** | 1.Способы держания и выбор ракетки. Перемещения. | 1 | 2 |
| 2. Вращения мяча и удары по нему. | 1 | 2 |
| 3. Техника подач. | 1 | 2 |
| 4. Прием мяча после подачи. | 1 | 2 |
| 5. Удар с права по мячу с поступательным вращением. | 1 | 2 |
| 6. Игровые задания. Учебная игра. | 2 | 2 |
| Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| **Раздел 5. Подвижные игры** | **8** |  |
| **Тема 1.Игры на внимание** | Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п. | 2 | 2 |
| **Тема 2. Игры на развитие силы и координации** | Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п. | 2 | 2 |
| **Тема 3 Игры на развитие реакции и ловкости** | Игровые задания: «быстро по местам» и т.п. | 4 | 2 |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика.** | **5** |  |
|  | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. | 1 | 2 |
|  | 2. Комплекс круговой тренировки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с выпрыгиванием, упражнения на пресс). | 1 | 2 |
|  | 3. Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног. | 1 | 2 |
|  | 4.Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров. | 1 | 2 |
|  | Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| Дифференцированный зачет | 1 |  |
| **Всего:** | **50** |  |

**2 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,****самостоятельная работа слушателей** | **Объём****часов** | **Уровень****освоеня** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретические сведения.** | **1** | 2 |
| **Тема 1. Валеология и физическая культура в общекультурно профессионально й подготовке учащихся ОВЗ** | 1.История развития современных Олимпийских игр. | 1 | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | **5** |  |
| Тема 1. Метание мяча | 1. Ознакомление с техникой метание мяча | 1 | 1 |
| 2. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную и движущуюся цель . | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | 1 | 2 |
| Тема 2. Прыжки в длину с места | 1. Специально подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | 1 | 2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **3** |  |
| Тема 1. Строевые упражнения | 1.Сочетание различных видов ходьбы и перестроений. | 1 | 2 |
| Тема 2. Гимнастическая полоса препятствий | 1.Упражнения направленные на развитие ловкости, внимания, координацию движения. | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | 1 | 2 |
| **Раздел 4 Спортивные игры** | **15** |  |
| **Тема 1. Баскетбол.** | 1. Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. | 1 | 2 |
| 2. Броски мяча в корзину (с места, в движении). | 1 | 2 |
| 3. Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание | 1 | 2 |
| 4. Игровые задания. Учебная игра. | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | 1 | 2 |
| **Тема 2. Волейбол.** | 1. Передача мяча вперед, назад. | 1 | 2 |
| 2. Подачи: нижняя прямая, боковая. | 1 | 2 |
| 3. Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой. | 1 | 2 |
| 4 . Учебная игра.  | 2 | 2 |
| Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| **Тема 3. Настольный теннис.** | 1. Техника подач. | 1 | 2 |
| 2. Удар с права по мячу с поступательным вращением. | 1 | 2 |
| 3. Игровые задания. Учебная игра. | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика.** | **5** |  |
|  | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гирями. | 1 | 2 |
|  | 2. Комплекс круговой тренировки (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание с выпрыгиванием, упражнения на пресс). | 1 | 2 |
|  | 3. Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног. | 1 | 2 |
|  | 4.Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров. | 1 | 2 |
|  | Контрольные нормативы. | 1 | 2 |
| Дифференцированный зачет | 1 |  |
| **Всего:** | **30** |  |

**3. Условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы «Адаптивная физическая культура» производится в спортивном зале. Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические; дорожка акробатическая; скамейки гимнастические; палки гимнастические; канат для перетягивания, скакалки; обручи; мячи набивные 1.5 – 2 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты; столы теннисные; сетки для настольного тенниса, ракетки; многофункциональный тренажер; тренажеры силовые; штанга; велотренажер; секундомер; рулетка; гранаты женские, мужские; теннисные мячи, эстафетные палочки, свистки судейские, табло цифровое, фитболы

Оборудование для кабинета:

Комплект мебели преподавателя, шкафы для хранения спортивного инвентаря, склад для крупногабаритного спортивного инвентаря, стенды.

4.3.Литература

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2010. - 29с.

2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2012. - 168с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.,2012. - 448с.

1. **Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся ( типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиге в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, и их сочетаний.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а так же отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.1.Оценка уровня физической подготовленности (по стандартизированным методикам оценки) Тесты

- броски мяча по баскетбольному кольцу;

Координационный тест- прыжки в длину с места (см);

Координационный тест- броски малого мяча в цель;

Силовой тест - приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге);

Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тест на координацию и скорость — челночный бег 3×10 м (с);

Силовой тест - бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м);

Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя

Тест на выносливость – 6-ти минутный бег