

Государственное автономное образовательное учреждение
«Нижегородская областная специальная (коррекционная) школа-интернат для слепых и слабовидящих детей»

ПРИНЯТО

На заседании методического объединения
учителей
Протокол №- 1 от 30.08.23
Председатель МО _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ О.Е.Крапивенских

Утверждено

Приказом директора школы
№ от 31.08.2023

_____ И.И.Будариной

Рабочая программа учебной дисциплины

АД.06 Адаптивная физическая культура

По профессии 19258 «Уборщик служебных помещений»

Нижний Новгород

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Область применения программы	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	3
1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
АД.06 Адаптивная физическая культура	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	11
Дополнительные источники:	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.06 Адаптивная физическая культура

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для профессиональной подготовки по профессии 19258 «Уборщик служебных помещений» для выпускников специальных коррекционных образовательных учреждений для слепых и слабовидящих обучающихся и имеющих интеллектуальные нарушения.

Предмет относится к общепрофессиональному циклу, на его изучение отводится 124 часа.

Итоговая аттестация предусмотрена в форме зачета.

Программа является частью обеспечения адаптации обучающихся - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Программа предназначена для социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина АД.06 Адаптивная физическая культура входит в состав адаптационного цикла, в число адаптационных дисциплин учебного цикла.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для обучающихся специальной медицинской группы дополнительной целью является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Обучающиеся специальной медицинской группы выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены следующие задачи:

- повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики;
- осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий;
- освоение жизненноважных двигательных умений, навыков, и физических качеств;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

максимальная учебная нагрузка обучающегося по дисциплине 124 часа в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 124 часа

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе:	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124
в том числе:	
Лекции	124
Практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося	-

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета
--

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

АД.06 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные практические занятия, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения
1 полугодие			32	
	Содержание учебного материала		32	
Раздел 1. Легкая атлетика	1.	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Правила личной гигиены и здоровье. Специальные беговые упражнения	1	1
	2.	Навыки и умения. Специальные беговые упражнения на месте и отрезках с различной интенсивностью. Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, развитие скоростных возможностей.	1	2
	3.	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Подводящие упражнения в метании гранаты.	1	2
	4.	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	3
	5.	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин. Развитие скоростно-силовых качеств	1	2
	6.	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.	1	3
	7.	Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе.	1	2
	8.	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут. Метание гранаты.	1	2
	9.	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).	1	2
	10.	Ходьба (в разминке) с изменением темпа, скорости и длины шага (до 300м). Прыжки на	1	2

		двух ногах, на одной ноге, с подниманием колена толчковой ноги к груди.		
	11.	Прыжки в длину с места на заданное расстояние. Бег с ускорением до 60м (девушки). Бег на 100м – 200м на время (юноши).	1	2
	12.	Равномерный бег до 5мин (юноши), до 4мин (девушки). Прыжки с места в длину и в высоту.	1	2
Раздел 2. Гимнастика	13.	Вводный урок. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Судейство соревнований по гимнастике. Игра на внимание.	1	1
	14.	Строевые упражнения. Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Игра на внимание.	1	2
	15.	Висы. Из размахивания махом вперед вис прогнувшись. Размахивания изгибами. Соскоки махом вперед, назад. Переноска вдвоём партнёра, сидящего на сцепленных руках. Игра на внимание.	1	2
	16.	Висы. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; вис завесом на нижней жерди, вис верхом на верхней жерди. Подвижная игра.	1	2
	17.	Строевые упражнения. Упражнения на развитие координации и равновесие. Вис завесом на нижней жерди, вис верхом на верхней жерди. Подвижная игра.	1	1
	18.	Равновесие. Повороты от 90 ⁰ до 450 ⁰ в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях. Ускоренные шаги и бег на бревне. Подвижная игра.	1	2
	19.	Упражнения в равновесии (на бревне) Лазание по канату в 2 приема. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия. Подвижная игра.	1	2
	20.	Упражнения в равновесии. Повороты на бревне от 90 ⁰ до 270 ⁰ . Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приема. Упражнения в равновесии. Игра на развитие координации.	1	2
	21.	Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля). Развитие гибкости и ловкости по средствам подвижных игр. Развитие силовых способностей. Игра на развитие координации.	1	2
	22.	Лазание по канату различными способами. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Упражнения в равновесии (бревно). Игра на развитие координации.	1	2
	23.	Лазанье по канату с опорой ступнями о стенку (юноши), перелезание через забор высотой 2м с помощью и самостоятельно (девушки). Упражнения в равновесии. Опорный прыжок через коня. Игра.	1	2
	24.	Развитие силы и координации по средствам подвижных игр. Опорный прыжок через коня. Игра на развитие координации.	1	2

	25.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180°. Конь в ширину. Развитие силовых способностей. Игра.	1	2
	26.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180°. Игра на развитие координации.	1	2
	27.	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180°. Развитие гибкости, силы, ловкости в эстафетах, круговых тренировках. Игра на развитие равновесия.	1	2
	28.	Акробатические элементы. Комбинация из ранее изученных элементов. Игра на развитие равновесия.	1	1
	29.	Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия. Акробатические комбинации. Игра	1	2
	30.	Развитие силы и координации по средствам строевых упражнений. Развитие силовых способностей в круговой тренировке, играх.	1	2
	31.	Акробатические комбинации. Элементы акробатической гимнастики. Повороты от 90° до 270°. Развитие координационных способностей в подвижных играх.	1	2
	32.	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. Элементы акробатической гимнастики. Развитие координационных способностей в подвижных играх.	1	2
II полугодие			38	
Содержание учебного материала			38	
2Раздел 3. Адаптированные спортивные и подвижные игры.	33.	Развитие ловкости и координации по средствам подвижных игр и эстафет. Правила безопасного поведения на уроках спорт. и подвижных игр.	1	1
	34.	Техника безопасности. Баскетбол. Элементы игры. Ведение мяча. Правила игры.	1	1
	35.	Баскетбол. Элементы игры. Передача мяча в парах.	1	1
	36.	Баскетбол. Элементы игры. Передвижения с мячом по площадке. Передача мяча через пол в парах.	1	2
	37.	Баскетбол. Элементы игры. Ведение мяча, бросок в кольцо в движении, из различных положений	1	2
	38.	Баскетбол. Элементы игры. Бросок мяча в кольцо с места.	1	2
	39.	Волейбол. Элементы игры. Правила игры. Подбрасывания мяча. Техника приема мяча снизу.	1	1
	40.	Волейбол. Элементы игры. Подбрасывания мяча над головой. Техника приема мяча сверху.	1	2

41.	Волейбол. Элементы игры. Перебрасывание мяча в парах. Подача мяча снизу.	1	2
42.	Волейбол. Элементы игры. Подбрасывание мяча над головой. Прием мяча снизу. Подача мяча снизу. Перебрасывание через сетку.	1	2
43.	Голбол. Нападающий бросок мяча в голболе. Броски мяча из различных исходных положений.	1	2
44.	Голбол. Диагональные броски, броски на силу. Броски мяча 2кг.	1	2
45.	Голбол. Техника прыгающего броска мяча. Броски мяча 1кг.	1	1
46.	Голбол. Броски мяча на точность, на силу с различных положений. Игры на внимание.	1	2
47.	Голбол. Броски мяча без зрительного контроля в парах.	1	2
48.	Совершенствование техники различных бросков мяча Подвижная игра на координацию.	1	2
49.	Голбол. Техника приема мяча в блоке. Развитие статической выносливости.	1	2
50.	Голбол. Техника приема мяча в блоке и передача мяча в парах.	1	2
51.	Голбол. Прием мяча и нападающий бросок в парах.	1	2
52.	Голбол. Прием мяча и нападающий бросок в парах без зрительного контроля.	1	2
53.	Совершенствование техники приема и броска мяча.	1	2
54.	Правила и судейство соревнований по голболу. Правила ТБ	1	1
55.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.	1	1
56.	Игровой урок. Развитие выносливости и координации по средствам подвижных игр и строевых упражнений.	1	3
57.	Торбол. Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств.	1	2
58.	Торбол. Особенности игры и основные различия с голболом. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску. Броски мяча из различных исходных положений.	1	2
59.	Технико-тактические действия в игре. Броски мяча из различных исходных положений, бросок мяча после передачи.	1	1
60.	Игровой урок. Развитие выносливости и координации по средствам подвижных игр.	1	2

	61.	Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом. Развитие силовых способностей.		1
	62.	Особенности игры и основные различия с голболом. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.	1	1
	63.	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование мышц пресса, спины, плечевого пояса.	1	2
	64.	Стойка игрока. Перемещение по площадке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами торбола.	1	2
	65.	<i>Теоретические сведения:</i> Основные отличия футбола для слепых и футзала. Ведение мяча.	1	1
	66.	Умение ориентироваться на площадке. Удары мяча по воротам. Владение мячом, ведение мяча.	1	2
	67.	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх и эстафетах. Учебная игра.	1	2
	68.	Специальные упражнения в введении мяча в парах, тройках. Удары мяча по воротам на звуковой ориентир. Учебная игра.	1	3
	69.	Остановка мяча и удар по воротам. Удары мяча по воротам на звуковой ориентир. Учебная игра.	1	3
	70.	Ведение – пас – приём и ведение мяча на звуковой ориентир. Пробивание пенальти. Учебная игра.	1	3

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины требуется наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

<i>№</i>	<i>Наименование имущества</i>	<i>Количество</i>
1	Велотренажёр	1
2	Велотренажёр	1
3	Велоэллипсоид	1
4	Вибромассажёр	1
5	Гиперэкстензия	1
6	Дорожка беговая	1
7	Дорожка беговая	1
8	Комплект для баскетбола (2шт)	1
9	Набор мягких модульных форм	1
10	Оборудование для силовой разминки	1
11	Оборудование для силовой разминки	1
12	Сетка волейбольная со стойками	1
13	Силовая станция	1
14	Стол для настольного тенниса	1
17	Тренажёр Школьник	1
18	Тренажёр Школьник	1
19	Тренажёр Школьник	1
20	Тренажёр Школьник	1
21	Щит баскетбольный	1
22	Витрина для факела	1
23	Диск здоровья	1
24	Коврик туристический	8
25	Мяч баскетбольный	2

26	Мяч волейбольный	5
27	Мяч массажный	2
28	Мяч футбольный	1
29	Стол для «Шоу даун»	1
33	Скакалки	8
34	Тотами (комплект)	1

3.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

10 класс - В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 10-11 кл. М., Просвещение, 2020.

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

Филиппова, Ю. С. Физическая культура :учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с.<https://znanium.com/read?id=379900>

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm><http://sportrules.boom.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется учителем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися определённых видов упражнений. В целом оценка достижений, обучающихся базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися, даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения, должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

По данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГАОУ НОС(К) школы-интерната.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. Достижение жизненных и профессиональных целей 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов. <p>Контроль в форме: зачета</p> <p>Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни -тестов <p>Контроль в форме: зачета</p> <p>Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета</p>