

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Золинская специальная
(коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

ул. Школьная, д. 24, с. Золино, 606083
тел. 8(83136)7-74-31, 8(83136)7-69-38, факс 8(83136)7-69-38
e-mail: sik_vld@mail.52gov.ru, <https://золиноинтернат.пф>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения
–
программы профессиональной подготовки
по профессии рабочего, должности служащего

по профессии рабочего
13450 Рабочий зеленого хозяйства

для очной формы обучения

2023
село Золино

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АФК.00 «Физическая культура» является частью адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии рабочего, должности служащего по профессии рабочего 13450 Рабочий зеленого хозяйства. Рабочая программа разработана для обучающихся в целях создания в ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» условий, необходимых для получения профессионального обучения по профессии 13450 Рабочий зеленого хозяйства инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их успешной социализации.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы профессионального обучения – входит в состав дисциплин адаптационного учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 жизненно важных двигательных умений, навыков, и физических качеств;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

1.4. Количество часов на освоение адаптированной программы адаптационной учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка: 204 часов

Предусмотрено – 102 учебных часа в год; 3 часа в неделю.

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	102
В том числе:	
Теоретическое обучение	0
Практические занятия (если предусмотрено)	102
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
		102
Раздел 1 Лёгкая атлетика		
	Содержание учебного материала	19
	1 Техника безопасности. Виды стартовых положений. Техника бега по короткой дистанции 100 метров, развитие скоростно - силовых качеств.	2
	2 Контрольное тестирование в беге на 100 метров.	2
	3 Техника эстафетного бега	3
	4 Техника передачи эстафетной палочки	3
	5 Техника прыжка в длину с разбега	3
	6 Развитие дистанционной скорости в беге на 200 метров.	2
	7 Контрольное тестирование в беге на 200 метров.	2
	8 Контрольное тестирование в беге на 400метров.	2
Раздел 2. Футбол		
	Содержание учебного материала	18
	1 Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол.	2
	2 Передвижения в футболе, бег, прыжки, остановки, повороты.	4
	3 Обучение приему мяча, передача мяча тактические действия в обороне.	4
	4 Тактические действия в нападении, обманные движения.	4
	5 Учебная игра по упрощённым правилам.	4
Раздел 3. Баскетбол		
	Содержание учебного материала	20
	1 Меры безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Техника ведения мяча. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча в парах на месте, в движении, с отскоком от пола	6
	2 Передача мяча: дальняя, ближняя, от пола, повороты с мячом, игра с поворотами и передача в парах	5
	3 Броски мяча в корзину, одной рукой, двумя руками, в прыжке, штрафные броски.	5

	4	Тактика защиты, командные действия в обороне.	2
	5	Тактика нападения: командные действия. Учебная игра по упрощенным правилам	2
Раздел 4 Лыжная подготовка			
	Содержание учебного материала		27
	1	Теория: значение лыжного спорта и влияние его на организм как оздоравливающего и закаливающего средства. Техника безопасности.	1
	2	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря и снаряжения.	2
	3	Основы техники классических ходов.	4
	4	Техника поворотов, спусков и подъёмов.	4
	5	Основы техники конькового стиля, развитие выносливости	4
	6	Техника преодоления препятствий на лыжах.	4
	7	Техника совмещения лыжных ходов.	4
	8	Развитие скоростно-силовых качеств.	4
Раздел 5 Волейбол			
	Содержание учебного материала		18
	1	Теория: травмы, их причины и профилактика. Техника безопасности. Правила игры. Стойка волейболиста, перемещения волейболиста, шаги, прыжки, наклоны, остановки, бег.	4
	2	Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	4
	3	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая.	4
	4	Техника прямого нападающего удара.	4
	5	Сдача контрольных нормативов	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Спортивный зал:

Скамейки

Маты

Гимнастический брус

Обручи

Стол настольный теннис

Шведская лестница

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Кольца баскетбольные

Сетка волейбольная

Комплект лыж

3.2 Информационное обеспечение обучения

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья».

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: -Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья. - Достижение жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль в форме: -Наблюдения за выполнением упражнений -Определение уровня физической подготовленности -Оценки личных достижений обучающихся. -Участия в соревнованиях -Сдачи контрольных нормативов. Контроль в форме: зачета Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета
Знания: -Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни	Текущий контроль в форме: -Защиты рефератов о здоровом образе жизни -Презентации о здоровом образе жизни - Контроль в форме: зачета Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета

