

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Калтанское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»
(Калтанское СУВУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Калтанского СУВУ
А.Н. Гилев



Приказ № 91
от «20» августа 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУД.06 Физическая культура

по профессии: 18880 Столяр строительный
(для лиц с ОВЗ с углубленной трудовой
подготовкой)

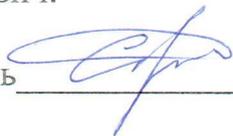
Форма обучения: очная

г. Калтан, 2022

Рабочая программа разработана в соответствии годовым календарным графиком и учебным планом АОППО, на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2013.

Программу разработал преподаватель физической культуры Чернов Сергей Александрович.

Подпись _____

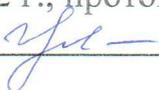


Дата « 29 » _____ 2022 г.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического объединения общеобразовательной подготовки Калтанского СУВУ « 29 » августа 2022 г., протокол № 1.

Руководитель МО _____



Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее программа) ОДБ.06. Физическая культура разработана в соответствии с Учебным планом и календарным графиком АОППО программе профессиональной подготовки Калтанского СУВУ по профессии 18880 Столяр строительный (для лиц с ОВЗ с углубленной трудовой подготовкой). Данная программа предназначена для детей с ОВЗ. Разработана на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1» / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 224 с

Учебный предмет физическая культура является одним из основных общеобразовательных предметов в специальных (коррекционных) классах. Физическое воспитание неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально - трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами в развитии в общество. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др.).

Коррекционная работа, осуществляемая физической культурой, и, представляющая собой систему различных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основой социальной реабилитации.

Данная программа составлена с учётом психофизических особенностей и уровня познавательных возможностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью, на основе дифференциальной характеристики учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида В.В. Воронковой.

Оценка уровня знаний и умений учащихся проводится на основе оценочных материалов, утвержденных методическим объединением преподавателей общеобразовательной подготовки Калтанского СУВУ.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование гармонически развитой личности, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, посредством физических упражнений и игровых тренировок.

Задачи программы.

Образовательные:

1. Формировать гигиенические навыки учащихся;
2. Формировать познавательные интересы учащихся;
3. Сообщить доступные теоретические сведения по физической культуре.

Коррекционно-развивающие:

1. Развивать двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость);
2. Укреплять здоровье, формировать правильную осанку;
3. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
4. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития и психомоторики.

Воспитательные:

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества;
3. Воспитывать навыки культурного поведения.

Содержание

Гимнастика и акробатика (20 часов).

Строевые упражнения. Совершенствование всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Построение по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гантелями;
- с гирями;
- с штангами;
- с набивными мячами;
- с тренажерами и экспандерами.

Упражнения на гимнастической стенке: Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастических снарядах:

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- кувырки; переворот боком;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- прыжок в длину и высоту
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (29 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость (до 20—25 мин). Прохождение на скорость отрезков от 30- 60-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2,5 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в равномерном темпе до 20—25 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м.с передачей эстафетной палочки. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Бег 3000м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1.10 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 20—25с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка (22 часа) в том числе региональный компонент – 8 часов.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Разновидность поворот на месте и в движении. Разновидность торможений. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-70 м (5—7), на кругу 150—200 м (2—3). Передвижение на лыжах до 3 км. Лыжные эстафеты (на кругу 330-400 м). Игры на лыжах: "Биатлон». Преодоление на лыжах до 6 км.

Региональный компонент. Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 70м (3-5 повторений за урок 5-7 – мальчики). Передвижение на лыжах до 5 км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (34 часов).

Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. . Совершенствование техники подач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники защитных действий. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам игра по правилам

Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Совершенствование ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Совершенствование бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. Совершенствование техники защиты и нападения. Учебная игра по правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Совершенствование тактики игры.

Футбол.

Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры по правилам. Удары по воротам указанными способами на точность. Развитие координационных способностей, финты. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-футбол. Учебная игра

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ урока по прог- рамме</i>	<i>№ урока по теме</i>	<i>Тема по программе</i>	<i>Количес- тво часов по программе</i>	<i>Пример- ные сроки изучения</i>	<i>Скоррек- тирован- ные сроки изучения</i>
1 полугодие (48ч)					
Легкая атлетика (14 ч)					
1	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег до 40м	1		
2	2	Низкий старт, стартовый разгон, бег до 40м	1		
3	3	Финиширование. КУ 30 м.	1		
4	4	Бег с ускорением. КУ бег на 60 м. Подготовка к ГТО	1		
5	5	КУ бег на 100 м. Подготовка к ГТО	1		
6	6	Эстафеты (4 по 200 м). Передача эстафетной палочки	1		
7	7	Кросс до 1200 м.	1		
8	8	Совершенствование метания гранаты, хоккейного мяча в цель, на дальность. Подготовка к ГТО	1		
9	9	Броски набивного мяча весом 3 кг из различных и.п.	1		
10	10	Совершенствование метания малого мяча 150 г на дальность.	1		
11	11	Толкание ядра 4 кг.	1		
12	12	Прыжок в длину с разбега, совершенствование техники прыжка. Подготовка к ГТО	1		
13	13	КУ прыжок с разбега способом «перешагивание» с 10-12 беговых шагов	1		
14	14	Кросс на 3000 м. Подготовка к ГТО	1		
Футбол (4 ч)					
15	1	ТБ при занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений	1		
16	2	Совершенствование ударов по мячу, остановок	1		
17	3	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	1		

		защитника			
18	4	Варианты остановок мяча ногой, грудью	1		
Баскетбол (9 ч)					
19	1	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1		
20	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
21	3	Совершенствование ловли и передачи мяча	1		
22	4	Совершенствование техники ведение мяча	1		
23	5	Совершенствование техники бросков мяча	1		
24	6	Совершенствование техники защитных действий	1		
25	7	Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков	1		
26	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
27	9	Учебная игра в баскетбол	1		
Гимнастика и акробатика (20 ч)					
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Закрепление всех видов перестроений	1		
29	2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, упражнения на осанку	1		
30	3	Дыхательные упражнения, на расслабление мышц	1		
31	4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1		
32	5	Упражнения на гимнастической стенке	1		
33	6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами(с набивными мячами)	1		
34	7	Переноска грузов и передача предметов	1		
35	8	Лазание и перелазание (канату, шесту)	1		
36	9	Перелазание через препятствия различной высоты. КУ лазание по канату.	1		
Лыжная подготовка (22 ч)					
37	1	ТБ. Значение занятий лыжным спортом. Способы смазки лыж	1		
38	2	Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование всех видов поворотов на	1		

		месте и в движении			
39	1	Гимнастика: Акробатические упражнения (элементы связки)	1		
40	3	Совершенствование техники изученных ходов	1		
41	4	Эстафеты. Прохождение на скорость отрезков до 100 м 4-5 раз	1		
42	2	Гимнастика: Акробатические упражнения (Повороты в сторону с 2-3 шагов кувырок назад)	1		
43	5	Совершенствование техники изученных, попеременных ходов	1		
44	6	Прохождение дистанции 1-2км Подготовка к ГТО	1		
45	3	Гимнастика: Простые и смешанные висы и упоры			
46	7	Совершенствование техники изученных одновременных ходов	1		
47	8	Прохождение дистанции 3 км. ГТО Контроль	1		
48	4	Гимнастика: Простые и смешанные висы и упоры(простые комбинации на перекладине) .Контроль	1		
1-е полугодие			48ч		
Лыжная подготовка -гимнастика и акробатика					
2-е полугодие					
49	9	Подъем лесенкой. ТБ.	1		
50	10	Преодоление контруклона. Игра «С горки на горку»	1		
51	5	Гимнастика: ТБ. Повторение всех видов равновесия			
52	11	Попеременно четырехшажный ход	1		
53	12	Прохождение дистанции до 2,5 км	1		
54	6	Гимнастика: Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1		
55	13	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	1		
56	14	КУ прохождение дистанции 1000 м	1		
57	7	Гимнастика: Развитие быстроты реакции, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения	1		

58	15	Игры на лыжах: «Биатлон»	1		
59	16	Отработка лыжных ходов	1		
60	8	Гимнастика: КУ акробатический комплекс (кувырки, стойки)	1		
61	17	Лыжные эстафеты на круге 300-400 м, 2, 3 раза	1		
62	18	Передвижение по среднепересеченной местности до 3 км	1		
63	9	Гимнастика: Выполнение упражнений атлетической гимнастики (рывок гири 16 кг). Подготовка к ГТО	1		
64	19	Переход с попеременного хода коньковый ход	1		
65	20	Прохождение дистанции в медленном темпе на лыжах до 4 км. Подготовка к ГТО	1		
66	10	Гимнастика: Совершенствование всех видов прыжков через козла	1		
67	21	Совершенствование конькового хода	1		
68	22	КУ прохождение дистанции 5 км. Подготовка к ГТО	1		
69	11	Гимнастика: КУ опорный прыжок через козла (115-120 см).	1		
Волейбол (12ч)					
70	1	ТБ. Тактика игры в волейболе. разбор правил игры. Судейство соревнований	1		
71	2	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях	1		
72	3	Прием мяча различным способом	1		
73	4	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1		
74	5	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты удара через сетку	1		
75	6	Тактика нападения с со второй подачи игроком передней линии	1		
76	7	Игра по упрощенным правилам	1		
77	8	Совершенствование тактики игры, индивидуальное, групповое, нападение и защита	1		

78	9	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей	1		
79	10	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
80	11	Прием мяча различным способом	1		
81	12	Учебная игра	1		
Баскетбол			6ч		
82	1	ТБ. Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство	1		
83		Понятие о зонной и персональной защите	1		
84		Ловля высокого летящего мяча	1		
85		Передача мяча в прыжке, броски мяча двумя руками	1		
86		Совместные действие трех нападающих против двух защитников	1		
87		Учебная игра	1		
Лёгкая атлетика (15 ч)					
88	1	ТБ. Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба.	1		
89	2	Бег с высокого и низкого старта до 30 м. КУ 30м.	1		
90	3	Беговые отрезки 70-80 м. Бег на результат 60 м. Подготовка к ГТО	1		
91	4	КУ бег 100 м. Подготовка к ГТО	1		
92	5	Эстафеты с передачей эстафетной палочки на отрезках 330-400м	1		
93	6	Бег на дистанцию 1000 м	1		
94	7	КУ челночный бег 3x10м. Подготовка к ГТО	1		
95	8	КУ прыжок в длину с места	1		
96	9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 10-12 шагов. Подготовка к ГТО	1		
97	10	Прыжок в длину с разбега на результат Подготовка к ГТО	1		
98	11	Совершенствование техники метание и толкания	1		
99	12	Бег на 2000 м. Развитие выносливости	1		
100	13	Метание гранаты 500-700г с 4-5 шагов на дальность в коридоре 10 м	1		
101	14	Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из различных и.п.	1		

102	15	КУ 3км. Подготовка к ГТО.	1		
Футбол			3ч		
103	1	ТБ. Комбинации из освоенных техники передвижении ,остановок ,ударов	1		
104	2	Комбинации из освоенных техники нападения и защитных действий	1		
105	3	Учебная игра	1		
2-е полугодие			57ч		

Требования к уровню подготовки выпускников.

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 300-400 м (юноши); преодолевать на лыжах до 5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60-100 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание мяча 150г на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).