

**Аннотация к рабочей программе предмета
«Физическая культура»
профессия 19601 Оператор швейного оборудования
срок обучения 2 года
из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Адаптированная программа для обучающихся ГАПОУ СО «МПК» составлена в соответствии с рабочей программой дисциплины, в ее основу положена примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», министерство образования и науки РФ, Федеральный институт развития образования, Москва 2008г.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.

2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.

3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

У человека с отклонениями в здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические

упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1 курс

№	Наименование разделов	Объем часов
1	Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков.	18
2	Развитие координации движений.	50
3	Развитие силовых и пластических качеств	24
4	Развитие общих физических качеств	26
5	Развитие двигательных навыков	30
Итого		148

Раздел 1. Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков.

1-2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Спринтерский бег. Низкий старт.

3-4 Бег 100 м с низкого старта. Финиширование

5-6 Эстафета 4х60 м

7-8 Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.

9-10 Челночный бег 5х10 м, 10х10 м.

11-12 Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель.

13-14 Специальные беговые упражнения.

15-16 Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.

17-18 Сдача контрольных нормативов по ОФП

Раздел 2. Развитие координации движений.

- 19-20 Терминология баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола.
Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника
- 21-22 Ведение мяча с обводкой препятствий.
- 23-24 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
- 25-26 Штрафной бросок. Личная защита
- 27-28 Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.
- 29-30 Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
- 31-32 Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
- 33-34 Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра 3х3
- 35-36 Ведение мяча левой, правой рукой с изменением ритма и высоты отскока.
- 37-38 Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4
- 39-40 Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.
- 41-42 Передачи мяча различными способами в движении, в парах с сопротивлением. Сдача контрольных заданий.
- 43-44 Техника безопасности при игре в волейбол. Приемы передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
- 45-46 Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
- 47-48 Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.
- 49-50 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
- 51-52 Верхняя прямая подача. Нападающий удар после короткой передачи.
- 53-54 Комбинация из передвижений и остановок игрока.
- 55-56 Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.
- 57-58 Передача мяча через сетку в прыжке.
- 59-60 Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
- 61-62 Передача мяча сверху во встречных колоннах со сменой мест.
- 63-64 Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием - передача, нападающий удар.
- 65-66 Игра по упрощенным правилам.
- 67-68 Сдача контрольных заданий и нормативов.
- Раздел 3. Развитие силовых и пластических качеств**
- 69-70 Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки при выполнении упражнений. Строевые упражнения на месте.
- 71-72 Лазание по канату в три приёма на заданную высоту.
- 73-74 Упражнения со скакалками. Коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.
- 75-76 Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину.

- 77-78 Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, переворот в полушпагат.
- 79-80 Совершенствование поочередной координации при ходьбе. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- 81-82 Акробатическая комбинация из изученных элементов.
- 83-84 Строевые упражнения в движении. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.
- 85-86 Строевые упражнения в движении и на месте.
- 87-88 Сдача контрольных заданий и нормативов.
- 89-90 Фигурная маршировка, строевой шаг.
- 91-92 Лазание и перелазание через предметы различными способами.

Раздел 4. Развитие общих физических качеств

- 93-94 Техника безопасности на уроках ОФП. Спец. беговые упр. Силовые упражнения для развития плечевого пояса.
- 95-96 Развитие координационных способностей. Бросок мяча в цель.
- 97-98 Развитие силы, меткости. Игры: «Быстро и точно», «Самый меткий».
- 99-100 Метание набивного мяча. Игры: «Подвижная цель», «Мяч ловцу».
- 101-102 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 103- 104 Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног.
Подвижные игры.
- 105-106 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 107-108 Поднимание туловища на скамейке. Подвижные игры.
- 109-110 Приседания, прыжки на скакалке. Подвижные игры.
- 111-112 Профессионально-прикладные физические упражнения.
- 113-114 Эстафеты с мячом. Подвижные игры.
- 115-116 Подтягивание, отжимание, поднимание ног лежа на мате
- 117-118 ОФП. Развитие силы, координации, выносливости.
Выполнение тестовых заданий.

Раздел 5. Развитие двигательных навыков.

- 119-120 Терминология лёгкой атлетики. Спортивная ходьба.
- 121-122 Прыжок в длину с места и с разбега.
- 123-124 Прыжок в длину с места и с разбега.
- 125-126 Челночный бег 10х10 Метание малого мяча в цель
- 127-128 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- 129-130 Специальные беговые упражнения на развитие выносливости.
- 131-132 Челночный бег 10х10. Эстафетный бег.
- 133-134 Преодоление полосы препятствий
- 135-136 Кроссовая подготовка.
- 137-138 Метание учебной гранаты.
- 139-140 Бег до 8-ми минут по слабопересечённой местности.

- 141-142 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
 143-144 Специальные беговые упражнения. Бег 100 м, 200 м.
 145-146 Специальные беговые упражнения. Бег 400 м, 800 м.
 147-148 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»

2 курс

№	Наименование разделов	Объем часов
1	Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков.	18
2	Развитие координации движений.	52
3	Развитие силовых и пластических качеств	20
4	Развитие общих физических качеств	12
5	Развитие двигательных навыков	22
Итого		124

Раздел 1. Развитие скоростно-силовых и двигательных навыков.

- 1-2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
 Челночный бег 5x10 м
 3-4 Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.
 5-6 Метание малого мяча 150 г на дальность с разбега.
 7-8 Кроссовая подготовка. Сдача тестовых заданий.
 9-10 Продолжительная ходьба 3-5 км.
 11-12 Бег по различному грунту с преодолением препятствий.
 13-14 Метание нескольких малых мячей в различные цели.
 15-16 Кроссовая подготовка. Подвижные игры.
 17-18 Бег на средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Развитие координации движений.

- 19-20 Техника безопасности на уроках баскетбола. Борьба за мяч под щитом
 индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание.
 21-22 Передвижения игроков в защите и нападении.
 23-24 Ведение мяча левой, правой рукой с изменением ритма и высоты
 отскока.
 25-26 Бросок мяча из-под кольца в прыжке.
 27-28 Бросок со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
 29-30 Позиционные нападения. Личная защита.
 31-32 Передачи мяча на месте с сопротивлением защитника.
 33-34 Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
 35-36 Ведение мяча с обводкой препятствий.

- 37-38 Штрафной бросок. Личная защита.
- 39-40 Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
- 41-42 Передачи мяча различными способами в движении, в парах с сопротивлением.
- 43-44 Борьба за мяч под щитом индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание.
- 45-46 Индивидуальная защита. Игра по упрощенным правилам. Сдача тестовых заданий.
- 47-48 Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием - передача, нападающий удар.
- 49-50 Одиночный блок и позиционное нападение. Учебная игра.
- 51-52 Групповое блокирование. Учебная игра.
- 53-54 Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
- 55-56 Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.
- 57-58 Верхняя прямая подача. Прием подачи.
- 59-60 Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
- 61-62 Передача мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.
- 63-64 Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
- 65-66 Прямой нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое.
- 67-68 Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.
- 69-70 Учебно-тренировочная игра. Сдача тестовых заданий.

Раздел 3. Развитие силовых и пластических качеств

- 71-72 Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.
- 73-74 ОРУ с мячами. Быстрое передвижение по гимнастическому бревну. Вскок на бревно, соскок, поворот, полушпагат, равновесие на одной ноге.
- 75-76 Основы ритмической гимнастики.
- 77-78 Комплекс суставной гимнастики. Коррекционная гимнастика.
- 79-80 Упражнения для развития гибкости позвоночника.
- 81-82 Строевые упражнения в движении и на месте.
- 83-84 Строевые упражнения на месте. Перестроения и повороты в движении.
- 85-86 Лазание по канату в три приёма на заданную высоту.
- 87-88 Кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге.
- 89-90 Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, переворот в полушпагат.

Раздел 4. Развитие общих физических качеств

- 91-92 Техника безопасности на уроках ОФП. Подтягивание, отжимание, поднятие ног лежа на мате, поднятие туловища на скамейке. Игры: «Вызови по имени», «Быстро и точно».

- 93-94 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 95-96 Подтягивание, отжимание, поднимание туловища на скамейке.
- 97-98 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 99-100 Подтягивание, отжимание, поднимание ног лежа на мате
- 101-102 Поднимание туловища на скамейке, приседание, прыжки на скакалке.

Раздел 5. Развитие двигательных навыков

- 103-104 Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжки на скакалке за 30 сек.
- 105-106 Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.
- 107-108 Специальные беговые упражнения. Бег 100 м, 200 м.
- 109-110 Эстафетный бег 4x200
- 111-112 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 113-114 Бег до 8-ми минут по слабопересечённой местности.
- 115-116 Специальные беговые упражнения. Бег 400 м.
- 117-118 Сдача контрольных нормативов ФСК «ГТО»
- 119-120 Метание учебной гранаты.
- 121-122 Кроссовая подготовка.
- 123-124 Сдача контрольных нормативов по ОФП.