

ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
Протокол № 1
от «27» августа 2024г.

Согласовано
на заседании Методического
совета
Протокол №. 1
от «28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор ГКОУ
«Плоскошская специальная
школа-интернат»
/_____/Балакирев.В.В./
Приказ № 75
От «28» августа 2024г.

**Рабочая программа
предмета «Адаптивная физическая культура»
адаптированной образовательной программы
профессионального обучения по профессии
рабочих 15415 «Овощевод»**

Составитель:

Балакирев В.В.

п. Плоскошь, 2024 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

13.09.24 11:53
(MSK)

Простая подпись

Рабочая программа предмета разработана на основе нормативных документов:
-ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. № 525н "Об утверждении профессионального стандарта «Овощевод»;
-Приказ Минобрнауки России от 02.07.2013 N 513 (ред. от 27.06.2014) «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2013 N 29322);
-Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 (ред. от 27.10.2015) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;
-Приказ Минтруда России от 04.08.2014 N 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;
-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии рабочих 15415 «Овощевод».

1.2. Место предмета в структуре программы профессионального обучения: Предмет входит в адаптационный цикл теоретического обучения.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Цель предмета: укрепление здоровья обучающихся, улучшение их физической подготовленности.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья обучающихся, содействие нормальному физическому развитию.
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- обучение выполнению доступных видов упражнений;
- поддержание устойчивости физической работоспособности;
- формирование стремления заниматься физическими упражнениями;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебногпредмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 138 часов, в том числе: практической работы обучающегося 138 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА
«Адаптивная физическая культура»**

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
1 год обучения	70
2 год обучения	68

**2.2. Тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура»
1год обучения**

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Правила поведения в физкультурном зале. ТБ. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1
3	Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1
4	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).	1
5	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
6	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
7	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.	1
8	Освоение навыков метания. Метание мяча в цель.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.	1
10	Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног.	1
11	Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	1
12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1
13	Прыжок в обозначенное место.	1

14	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.	1
15	Основы знаний. Названия гимнастических снарядов.	1
16	Понятие о правильной осанке.	1
17	Гимнастика. Строевые упражнения.	1
18	ОРУ без предметов.	1
19	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1
20	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
22	Выполнение команд. «Равняйся!». «Смирно!», «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».	1
23	ОРУ без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1
25	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
26	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание.	1
27	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами.	1
28	Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.	1
29	Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	1
30	Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной гимнастической стенке.	1
31	Подлезание под препятстви евысотой 60—70 см. Перелезание через препятствие высотой 50 см.	1
32	Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле.	1
33	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника.	1
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ТБ	1
35	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами.	1
36	Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами.	1
37	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1

38	Передвижение по лыжне без палок.	1
39	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление	1
40	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	1
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
42	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом. Закрепление	1
43	Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км произвольным способом.	1
44	Поворот «переступанием». Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
45	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Закрепление	1
46	Игры на снегу. «Снежком по мячу». «Снежки». «Попади в цель».	1
47	Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги.	1
48	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.	1
49	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	1
50	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50-60 см.	1
51	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.	1
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Море волнуется»	1
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофорчики».	1
54	Коррекционные игры.	1
55	Подвижные игры. «Узнай по голосу». «Светофор».	1
56	Подвижные игры. «Повтори, не ошибись». «Что пропало?».	1
57	Подвижные игры. «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».	1
58	Основы знаний. Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр.	1

59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто быстрее».	1
60	Подвижные игры. Игры с бегом. «Найди место». «Все в домик».	1
61	Эстафеты. Линейные эстафеты.	1
62	Встречные эстафеты.	1
63	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
64	Игры с прыжками. «Волк во рву».	1
65	Игры с прыжками. «Овцы в загоне».	1
66	Коррекционные игры. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
67	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Послушай и запомни»	1
68	Коррекционные игры. «Поймай мяч». «Обгони мяч».	1
69	Зачет. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1
70	Зачет. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).	1
Всего		70

2 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
1	Основы знаний. Правила поведения на уроках физкультуры.	1
2	Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега. Освоение навыков бега.	1
3	Освоение навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
4	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег.	1
5	Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.	1
6	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.	1
7	Освоение навыков прыжков. Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м.	1
8	Прыжки через скакалку.	1
9	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
11	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м.	1

12	Освоение навыков метания. Метание мяча с места в цель.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
14	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
15	Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне по одному между ног.	1
16	Передача набивных мячей в шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.	1
17	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
18	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1
19	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1
20	Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.	1
21	Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу.	1
22	Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.	1
23	Основы знаний. Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.	1
24	Гимнастика. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1
25	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. «Равняйся!»; «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».	1
27	ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание.	1
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
29	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения для укрепления мышц туловища.	1
30	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1

31	Лыжная подготовка. Строевые упражнения слыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!».	1
32	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1
33	Передвижение по лыжне без палок.	1
34	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление	1
35	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
36	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом	1
37	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом	1
38	Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км произвольным способом.	1
39	Поворот «переступанием». Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
40	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
41	Игры на снегу. «Снежком по мячу». «Снежки». «Попади в цель».	1
42	Подвижные игры. «Узнай по голосу».	1
43	Подвижные игры. «Светофор». «Повтори, не ошибись».	1
44	Подвижные игры. «Что пропало?». «Найди предмет»	1
45	Подвижные игры. «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».	1
46	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения с гимнастическими палками.	1
47	Упражнения с обручами. Упражнения с мячами.	1
48	Упражнения с набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами.	1
49	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	1
50	Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°).	1
51	Перелезание через препятствие высотой 30см.	1
52	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, на носках.	1

53	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе.	1
54	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.	1
55	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи».	1
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу». «Перетягивание в парах».	1
58	Основы знаний. Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр.	1
59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто обгонит». «Пустое место».	1
60	Игры с бегом. «Бездомный заяц». «Кто быстрее?».	1
61	Игры с прыжками. «Волк во рву». «Два мороза».	1
62	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам». «Точный прыжок».	1
63	Эстафеты. Линейные эстафеты.	1
64	Встречные эстафеты.	1
65	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
66	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель». «Обгони мяч». «Метко в цель».	1
67	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз». «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему». «Попади в цель».	1
68	Итоговое занятие.	1
Всего		68

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

1 год обучения

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям. Названия гимнастических снарядов. Понятие о правильной осанке. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр. Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Выполнение команд. «Равняйся!». «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».

ОРУ без предметов.

Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для укрепления мышц туловища.ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.

Лазание и перелазание. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной гимнастической стенке.

Подлезание под препятствие высотой 60—70 см. Перелезание через препятствие высотой 50 см. Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле. Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.

Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков бега. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).

Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.

Освоение навыков метания. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м. Броски набивного мяча (1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах друг скользящим шагом. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок). Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Игры: «Снежком по мячу»,

«Снежки», «Попади в цель».

Подвижные игры. «Узнай по голосу». «Светофор». «Повтори, не ошибись».

«Что пропало?». «Найди предмет». «Запомни порядок». «Слушай сигнал».

«Космонавты».

Коррекционные игры. «Послушай и запомни». «Поймай мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Море волнуется».

«Светофорчики».

Игры с бегом. «Кто быстрее». «Найди место». «Все в домик». Игры с прыжками. «Волк во рву». «Овцы в загоне».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Обгони мяч».

Эстафеты. Линейные эстафеты. Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.

2 год обучения

Основы знаний.

Правила поведения на уроках физкультуры.
Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.
Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».

«На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!». ОРУ без предметов.

Упражнения на дыхание.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения для укрепления мышц туловища.

ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с обручами.

Упражнения с мячами. Упражнения с набивными мячами. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°).

Перелезание через препятствие высотой 30 см. Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, носках.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола вприседе.

Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Переноска грузов и передача предметов.

Передача большого мяча в колонне по одному между ног. Передача набивных мячей в шеренге, по кругу.

Коллективная переноска гимнастических снарядов.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений.

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега. Медленный бег до 3 мин.

Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег.

Бег в чередовании с ходьбой. Освоение навыков прыжков.

Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки через скакалку.

Освоение навыков метания. Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного

мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами.

Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.

Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом.

Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок). Игры: «Снежком по мячу», «Снежки».

Игры. Подвижные игры.

«Узнай по голосу». «Светофор». «Повтори, не ошибись». «Что пропало?».

«Найди предмет». «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты». Игры с бегом.

«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?». Игры с прыжками.

«Волк во рву», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок». Игры с бросанием, ловлей и метанием.

«Подвижная цель», «Обгони мяч», «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах». Эстафеты.

Линейные эстафеты. Встречные эстафеты.

Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

В образовательном учреждении имеется кабинет ЛФК, соответствующее спортивное оборудование, спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. Шведская стенка с опорой на пол – 1 шт.
2. Козел гимнастический – 1 шт.
3. Скамейки гимнастические – 2 шт.
4. Мост гимнастический – 1 шт.
5. Канат для лазанья – 1 шт.
6. Обручи гимнастические – 10 шт.
7. Лыжи – 11 пар.
8. Лыжные палки – 11 пар.
9. Лыжные ботинки-29 пар.
10. Скакалка-10 шт.
11. Палка гимнастическая -9 шт.
12. Барьер -5 шт.
13. Стойка для прыжков-1 шт.
14. Мяч резиновый -3 шт.
15. Мяч теннисный-6 шт.
16. Мат №6- 5 шт.
17. Мяч футбольный-3 шт.
18. Сетка для мячей-2 шт.
19. Тележка с гимнастическими снарядами «Я Могу» - 1 комплект.
20. Интерактивный физкультурный комплекс -1 комплект.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Таблица овладения обучающимися программы «Адаптивная физическая культура» 1 год обучения

Ф.И. Об-уч.	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Баллы		В		С		Н		НФ			
НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Условные обозначения:

1. Умение выполнять строевые команды и повороты переступанием.
2. Умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Умение принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе.
4. Умение выполнять метание малого мяча.
5. Умение выполнять броски и ловлю больших мячей.
6. Умение перепрыгивать через скакалку 4-5 раз.
7. Умение выполнять прыжки в длину с места и с разбега.
8. Умение сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
9. Умение ударять мяч о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Умение передвигаться на лыжах на расстояние 0,3—0,5 км.
11. Умение выполнять поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.

Критерии:

- 1б. - отсутствие сформированных критериев; 2б. - слабо сформированные критерии;
3б. - неустойчиво сформированные критерии; 4б. - сформированные критерии;
5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

- Высокий (В) - 38 - 55 баллов;
Средний (С) - 19 - 37 баллов;
Низкий (Н) - 18 баллов;
Несформированный - 17 и ниже.

НГ- начало года

КГ- конец года

4. 2. Таблица овладения обучающимися программой по предмету «Адаптивная физическая культура» 2 год обучения

Ф.И. Об-уч.	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Баллы		В		С		Н		НФ			
НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Условные обозначения:

1. Умение выполнять быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.
2. Умение выполнять специальные беговые упражнения.
3. Умения выполнять прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
4. Умение выполнять прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
5. Умение выполнять метание мяча с места в цель.
6. Умение выполнять повороты направо, налево без контроля зрения.
7. Умение выполнять перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
8. Умение выполнять упражнения в лазании и перелазании.
9. Умение выполнять упражнения в равновесии.
10. Умение ходить по наклонной доске.
11. Умение передвигаться на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

Критерии:

- 1б. - отсутствие сформированных критериев; 2б. - слабо сформированные критерии;
 3б. - неустойчиво сформированные критерии; 4б. - сформированные критерии;
 5б. - самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) - 38 - 55 баллов; Средний (С) - 19 - 37 баллов; Низкий (Н) - 18 баллов; Несформированный - 17 и ниже.

НГ- начало года
 КГ- конец года

Всего	Результаты анализа освоения программы			
	высокий	средний	низкий	несформированный
Кол. чел./%	Кол. чел./%	Кол. чел./%	Кол. чел./%	Кол. чел./%