

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»

Согласовано
Зам. директора по ВР
С.Н.Малинкина
«28» августа 2019 г.



«Утверждаю»
Директор школы:
З.Д.Киселева
«28» августа 2019 г.

**Адаптированная рабочая программа
по общей физической подготовке
для 3-5 классов**

Программу разработал
тренер-преподаватель
Окунев С.В.

с.Косолапово
2019-2020 учебный год

1. Пояснительная записка .

1 . Нормативно-правовые основы для проектирования адаптированной рабочей программы по общей физической подготовки.

Федеральный закон от 29. 12. 2012 №273-ФЗ (ред. От 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года № 1089.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года.

Федеральный перечень учебников.

Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» Мари-Турекского района 2019-2020 учебный год.

УМК:

Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) Общеобразовательных учреждений 8 вида (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 год.

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
- Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
- Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

2. Общая характеристика учебного курса /тренировочного занятия /

Цели: - формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья

и всестороннее физическое развитие (развитие физических и нравственных способностей);

Основные задачи:

1. Образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- формировать знания об основах физкультурно-спортивной деятельности

2. Развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3. Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

4. Оздоровительные

- укрепление здоровья и закаливание организма.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Предмет в учебном плане несет физкультурно-спортивное направление.

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов занимающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов на изучение данного курса в неделю- 9 часов

Общее количество часов в соответствии с программой- 134, 144

4. Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной Федерального государственного образовательного стандарта , данная адаптированная программа рабочая направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по спортивной подготовке.

Результаты освоения содержания предмета определяют итоговые результаты, которые должны показывать на районных, республиканских , всероссийских, и международных соревнованиях среди детей с ограниченными возможностями здоровья.

В области познавательной деятельности ;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений в спорте;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой с помощью тренера путем обсуждений и бесед.

Базовые учебные действия

- Коммуникативные учебные действия:
- Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
- Регулятивные учебные действия:

- Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
- Познавательные учебные действия:
- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Содержание учебного курса

Условия набора. К занятиям по общей физической подготовке допускаются все желающие заниматься адаптивным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Учебный план рассчитан на 1 учебный год.

Количество часов

Баскетбол	134
Мини- футбол	144

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного курса

1. Тесты по физической культуре
2. Тесты по специальной физической и технической подготовки
3. Мониторинг уровня физического развития

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура и спорт в программе Специальной Олимпиады России.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Тематические планы по баскетболу для группы начальной подготовки различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями адаптивной физической культурой.

О двигательном режиме дня. Систематические занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия адаптивной физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте с мячом и без мяча.

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы.
 Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
 Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней стороной стопы. Задания и упражнения с ведением и передачей мяча .

Количество часов отведенное на вид спортивной деятельности.

№	Вид спорта	Кол-во часов
1	Баскетбол	134
2	Мини- футбол	144

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематические планы по баскетболу для группы начальной подготовки

№	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов	Дата проведения
1	Передача мяча	Баскетбол	30	3.09. по 14.09.
2	Ведение мяча		30	16.09. по 28.09.
3	Броски в кольцо		20	30.09. по 19 .10.
4	Игры и эстафеты с элементами ведения мяча		10	21.10. по 26.10.

5	Подвижные игры с элементами передачи мяча		10	28.10.по 19.11.
6	Задания, упражнения с ведением, передачей и бросками		34	20.11. по 22.12.
7	Учебная игра по упрощенным правилам	В процессе тренировочной деятельности		

Тематические планы по мини футболу для группы начальной подготовки

№	Тема занятия	Вид деятельности	Кол-во часов	Дата проведения
1	Передача мяча	Мини-футбол	30	10.01.20.по 25.01
2	Ведение мяча		30	27 .01. по15.02.
3	Удары по воротам		20	17.02. по 10.03
4	Игры и эстафеты с элементами ведения мяча		10	11.03,по20.03.
5	Подвижные игры с элементами передачи мяча		10	21.03. по3.04.

6	Задания, упражнения с ведением, передачей и ударом мяча по воротам		34	4.04.по24.05.
7	Учебная игра по упрощенным правилам	В процессе тренировочной деятельности		

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

- спортивная форма и обувь на каждого занимающегося
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные), гимнастические палки, шведская стенка, , гимнастические скамьи, кегли, футбольные ворота
- физкультурный зал
- стадион школы.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.