**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Ярославской области**

**Мышкинский политехнический колледж**



«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского политехнического

колледжа

 Т.А. Кошелева

«30»августа 2021 г.

**Адаптированная образовательная программа**

**для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**по учебной дисциплине**

**«Физическая культура (факультатив)»**

**Профессия: 19727 13450 "Штукатур, маляр**

форма обучения: очная

нормативный срок обучения: 1 год 10 месяцев

Разработчик:

преподаватель

Голосова З.А.

Согласовано на заседании МО

Мышкин, 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535).

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области Мышкинский политехнический колледж

**Основная цель программы: с**оздание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;
* подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;
* ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол
* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

**Формы занятий.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

**Ожидаемы результаты и способы определения результативности**

**Личностные результаты:**

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам ,нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

1. Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
5. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
6. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
7. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
8. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
9. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
10. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
11. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

1. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
3. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Специальная физическая подготовка баскетболистов*

Передачи и броски мяча.

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения |
|
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). |

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах

**Тематический план**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема урока** | **Планируемый предметный результат** | **Планируемая деятельность (как результат)** |
| 1 | Правила безопасности на занятиях | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |
| 2 | Перемещения; ловля - передача и ведения мяча на месте | Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 3 | Передача одной рукой от плеча | Выполняют технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении.  Умеют выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. |
| 4 | Передача мяча двумя руками над головой | Выполняют передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди. | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении | Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; умеют применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; умеют применять изучаемые приемы в учебной игре. | Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения |
| 7 | Техника поворотов в движении | Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, умеют применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине. | уметь рассказать и показать технику выполнения |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. |
| 9 | Техника броска в движении после ловли мяча | Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. | Коммуникативные  определение цели и функций участников, способов взаимодействия  планирование общих способов работы |
| 10 | Техника броска в прыжке с места | Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра | Коммуникативные  Сохранять доброжелательное отношение друг к другу установить рабочие отношения Р |
| 12 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча | Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 13 | Учет по технической подготовке | Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коммуникативные:  навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу |
| 14 | Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча | Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коммуникативные:  Представлять конкретное содержание и излагать его  Регулятивные:  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную  Цель уметь сохранять заданную цель  Познавательные |
| 15 | Техника ведения и передач в движении | Выполняют ведение и передачи в движении , взаимодействие 2 х 2, бросок;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коммуникативные  - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;  - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;  - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.  Регулятивные:  - содержательная наполненность и конкретность целей;  - определенность временного интервала достижения целей;  - проявление активности в достижении поставленных целей.  способность личности к полноценному решению задач |
| 16 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 17 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | Выполнять отвлекающие действия на передачу с последующим проходом , отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре. | Коммуникативные  Сохранять доброжелательное отношение друг к другу установить рабочие отношения Р |
| 18 | Техника отвлекающих действий на бросок | Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски;  Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 19 | Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | Выполняют технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Выполняют изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат. | Коммуникативные  определение цели и функций участников, способов взаимодействия    Регулятивные:  - наличие целей для каждой из сфер жизнедеятельности;  - содержательная наполненность и конкретность целей  Познавательные  формулирование проблемы;  самостоятельное создание способов решения проблем |
| 20 | Техника выбивания мяча после ведения | Выполняют технику выбивания мяча после ведения. Умеют выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении. | Коммуникативные:  Представлять конкретное содержание и излагать его  Регулятивные:  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную  Цель уметь сохранять заданную цель  Познавательные  рассказать правила игры |
| 21 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | Выполняют технику атаки двух нападающих против одного защитника.  Умеют выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 22 | Выбивание мяча при ведении | Выполняют технику изучаемых приемов.  Умеют изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу. |
| 23 | Передача одной рукой с поворотом | Выполняют технику изучаемых приемов.  Умеют выполнять передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра. | Коммуникативные  - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;  - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;  - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.  Регулятивные:  - содержательная наполненность и конкретность целей;  - определенность временного интервала достижения целей;  - проявление активности в достижении поставленных целей.  способность личности к полноценному решению задач |
| 24 | Прием нормативов по технической подготовке | Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска | Коммуникативные  Сохранять доброжелательное отношение друг к другу  Устанавливать рабочие отношения  Регулятивные:  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  Познавательные  Уметь рассказать о проведении тестирования упражнений |
| 25 | Передача в движении в парах | Выполняют выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. | Коммуникативные  готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности  Регулятивные:  Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность |
| 26 | Передачи в тройках в движении | Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. | Коммуникативные  Регулятивные:  Познавательные |
| 27 | Передачи в тройках в движении | Выполняют передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. | Коммуникативные  Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира  Регулятивные:  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Формировать умение контролировать свою деятельность по результату  Познавательные  Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку |
| 28 | Закрепление передач в движении | Выполняют передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра | Коммуникативные  Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы  Регулятивные:  Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам  Познавательные  Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку |
| 29 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | Выполняют упражнения: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра. | Коммуникативные  Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира  Регулятивные:  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Формировать умение контролировать свою деятельность по результату  Познавательные  Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку |
| 30 | Закрепление техники передач мяча | Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра | Коммуникативные  Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство)  Регулятивные:  Формировать представление о своих возможностях достижения цели определенной сложности  Познавательные  Уметь рассказать и показать технику быстрого прорыва |
| 31 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска | Выполняют передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски. Учебная игра. | Регулятивные:  Формировать представление о своих возможностях достижения цели  Коммуникативные  определение цели и функций участников, способов взаимодействия  планирование общих способов работы |
|  |  | Итого 31 час |  |