**Министерство образования и СПОРТА РК**

**ГаПоу РК «Петрозаводский педагогический колледж»**

**Рабочая ПРОГРАММа**

**Учебной дисциплины**

 **«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для студентов** **инвалидов или обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям)**

 для слушателей профессиональной программы по профессии

 «Исполнитель художественно- оформительских работ».

**Петрозаводск**

**2020**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ОВЗ для слушателей профессиональной программы по профессии «Исполнитель художественно- оформительских работ».

Организация-разработчик: ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»

Разработчик: Смирнова И.А., преподаватель ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»

Рассмотрена и утверждена на заседании ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № от « » сентября 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Шелестова К.Д.)

Рекомендована Методическим советом Протокол № от « » сентября 2020 г.

Утверждена заместителем директора по учебно-производственной работе

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Козлова Ю.Е.)

*©* ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **1.**  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  **4** |
| **2.**  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  **5** |
| **3.**  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  **26** |
| **4.**  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  **29** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для студентов** **инвалидов или обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям)**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Данная рабочая программа Адаптивная физическая культура разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки педагогических кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки слушателей профессиональной программы по профессии

 «Исполнитель художественно- оформительских работ».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки** слушателей профессиональной программы по профессии

 «Исполнитель художественно- оформительских работ»

**:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

* + - **формирование** осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
		- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем адаптивного физического воспитания;
		- **освоение** знаний о ценностях адаптивной физической культуры и о влиянии занятий адаптивной физической культурой на формирование здорового образа жизни ;
		- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся – инвалид или обучающийся с ОВЗ **должен уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* + - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
		- организации и проведения индивидуального отдыха;
		- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## знать:

* + - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
		- основы здорового образа жизни;
		- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
		- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **280** часов в год, в том числе:

**-** обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **–** **140** часов;

**-** самостоятельной работы обучающегося **–** **140**часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов в учебном году** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **280** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **140** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **140** |
| теоретическое обучение  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).** | **140** |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы:- написание рефератов; - подготовка презентаций, докладов, сообщений;- изучение правил соревнований; - анализ конспектов оздоровительных видов гимнастики;- составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений по АФК; - овладение двигательными навыками, техникой упражнений различных видов оздоровительной гимнастики;- развитие физических качеств (силы, гибкости, координации, скорости);- участие во всероссийских акциях и мероприятиях (работа волонтерами);- особенности судейства различных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий;- изучение методики и техники судейства соревнований в разных видах адаптивного спорта. |  |
| **Итоговая аттестация** *в форме зачета*  |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для студентов инвалидов и лиц с ОВЗ освобожденных от физической нагрузки по медицинским показателям)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ п/п****учебного занятия** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические****занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1,3,5,7 семестр – 34 часа / 2,4,6,8 семестр – 44 часа,**  |  |  |  |
| **Раздел 1. Основы здорового образа жизни.** |  | **1** |  |
| Тема 1.1. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | Место и значение физической культуры в системе физического воспитания. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 2 |
|  | 2 | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 1 | 2 |
|  | 3 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 2 |
|  | 4 | Значение физической культуры и спорта в жизни человека с ОВЗ | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 1-4 | Написание реферата по теме «Значение физической культуры и спорта в жизни человека с ОВЗ». | 4 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | 5 | Место и значение физической культуры в системе физического воспитания.  | 1 | 2 |
| 6 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 | 2 |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике на открытом воздухе. | 1 | 2 |
| 8 | Влияние естественных сил природы на организм человека с ОВЗ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 5-8 | Подготовка сообщения по теме «Влияние естественных сил природы на организм человека с ОВЗ». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.**  |  | **1** |  |
| Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба\бег | 9 | Оздоровительная ходьба и ее значение для лиц с ОВЗ | 1 | 2 |
| 10 | Упражнения на дыхание в ходе занятий оздоровительной ходьбой | 1 | 2 |
| 11 | Оздоровительный бег, бег трусцой для людей с ОВЗ. | 1 | 2 |
| 12 | Общеразвивающие упражнения без предмета. | 1 | 2 |
| 13 | Скандинавская ходьба и ее значение для здоровья. | 1 | 2 |
| 14 | Развитие функциональных возможностей человека средствами скандинавской ходьбы | 1 | 2 |
| 15 | Оздоровительная ходьба на 1-2 км. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 9-12 | Участие во Всероссийской акции «День ходьбы». | 1 |  |
|  | 13-15 | Участие во всероссийской акции «10000 шагов с доктором» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры  | 16 | Упражнения на уличных тренажерах | 1 | 2 |
| 17 | Первичное тестирование по ОФП | 1 | 2 |
| 18 | Комплексы ОРУ со скакалкой. Подвижные игры с короткой скакалкой. | 1 | 2 |
| 19 | Прыжки на короткой скакалке за 30 сек. | 1 | 2 |
| 20 | Комплекс прыжков на короткой скакалке | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 16-17 | Написание реферата по теме «Значение скандинавской ходьбы для здоровья человека с ОВЗ». |  |  |
|  | 18-20 | Составление картотеки «Подвижные игры со скакалкой» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры | 21 | Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игры с длинной скакалкой. | 1 | 2 |
| 22 | Комплекс прыжков через длинную скакалку. | 1 | 2 |
| 23 | Комплекс ОРУ с малым мячом. | 1 | 2 |
| 24 | Развитие координации и меткости с использованием малого мяча.  | 1 | 2 |
| 25 | Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную и движущуюся цель. | 1 | 2 |
| 26 | Первичное тестирование в метании малого мяча. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 21-22 | Составление картотеки «Подвижные игры с длинными скакалками» |  |  |
|  | 23-26 | Составление картотеки «Подвижные игры с мячом» |  |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
|  Тема 2.3.1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика.  | 27 | Место и значение гимнастики в системе физического воспитания | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 27 | Написание реферата по теме «Значение гимнастических упражнений в жизни человека с ОВЗ». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика.  | 28 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 28 | Составление инструкции по технике безопасности на уроке гимнастики | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика.  | 29 | Тестирование на гибкость. (наклон вперед из положения сидя, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами,). | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 29 | Заполнение паспорта здоровья | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.2 Оздоровительные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. | 30 | Дыхательная гимнастикаРазучивание комплекса упражнений | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 30 | Написание реферата по теме «Влияние дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой на организм человека». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3. 1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика. | 31 | Строевые упражнения. Виды стоек, исходных положений. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 31 | Разучить: «Рапорт дежурного» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.1. Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика. | 32 | Комплекс упражнений с обручем.Игры с халахубом. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 32 | Составить комплекс упражнений с обручем для утренней гимнастики. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика.  | 33 | Игры эстафеты с обручем. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 33 | Составить картотеку подвижных игр с обручем. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический** |  | **1** |  |
| Тема 2.3. 3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога.  | 34 | Хатха йога для лиц с ОВЗ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 34 | Составить сообщение «Йога для людей с ОВЗ» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.3 Оздоровительные виды гимнастики. Йога.  | 35 | Упражнения йоги из положения стоя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 35 | Зарисовать схематично основные асаны. из положения стоя. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  | **1** |  |
| Тема 2.3.3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога.  | 36 | Упражнения йоги на шейный отдел и руки. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 36 | Зарисовать схематично основные асаны. из положения стоя в упоре | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  | **1** |  |
| Тема 2.3.3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога.  | 37 | Упражнения диафрагмального дыхания в йоге. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 37 | Написание реферата по теме «Значение дыхания в жизни людей. Виды дыхания человека». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога.  | 38 | Упражнения йоги для грудного отдела позвоночника. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 38 | Зарисовать схематично основные асаны. из положения лежа. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога. | 39 | Упражнения йоги для поясничного отдела позвоночника.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 39 | Подготовка доклада: «История возникновения и развития йоги». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.4. Оздоровительные виды гимнастики.ЛФК. | 40 | Упражнения ЛФК при сколеозе с гимнастической палкой. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 40 | Подготовка сообщения «Упражнения ЛФК при сколеозе». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.4. Оздоровительные виды гимнастики. ЛФК. | 41 | ЛФК при плоскостопии. Упражнения для стопы ног на сенсорных дорожках. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 41 | Изготовления и использование нестандартного инвентаря для профилактики плоскостопия в домашних условиях. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3. 3. Оздоровительные виды гимнастики. Йога. | 42 | Упражнения йоги для развития физических качеств | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 42 | Составление комплекса йоги для начинающих | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.5. Оздоровительные виды гимнастики. Фитбол аэробика.  | 43 | Упражнения фитбол аэробики общеразвивающего характера. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 43 | Составление памятки: Техника безопасности на занятиях с фитболами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.5. Оздоровительные виды гимнастики. Фитбол аэробика. | 44 | Фитбол аэробика для развития физических качеств. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 44 | Составить комплекс круговой тренировки на фитболах. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.5. Оздоровительные виды гимнастики. Фитбол аэробика.  | 45 | Фитбол аэробика для развития координации движений и равновесия. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 45 | Провести по инструкции тестирование на выявление уровня развития равновесия, занести результаты в паспорт здоровья. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.5. Оздоровительные виды гимнастики. Фитбол аэробика. | 46 | Подвижные игры и игры эстафеты с фитболами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 46 | Составить картотеку подвижных игр с фитболами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.6. Оздоровительные виды гимнастики. Стрейтчинг. | 47 | Упражнения стрейтчинга с использованием фитболов. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 47 | Составить индивидуальный комплекс упражнений стрейтчинга.  | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.3.6. Оздоровительные виды гимнастики. Стрейтчинг. | 48 | Развитие гибкости с помощью резиновых эспандеров. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 48 | Самостоятельное тестирование на гибкость с помощью упражнения: выкрут с гимнастической палкой. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3. 7. Оздоровительные виды гимнастики. Шейпинг.  | 49 | Развитие силы и выносливости с помощью резиновых эспандеров. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 49 | Составить комплекс упражнений на все группы мышц с резиновым экспандерем. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.7. Оздоровительные виды гимнастики. Шейпинг. | 50 | Комплекс упражнений в парах с резиновыми экспандерами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 50 | Составление комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.8. Оздоровительные виды гимнастики.Базовая аэробика.  | 51 | Изучение шагов базовой аэробики. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 51 | Подбор музыкального сопровождения для занятий базовой аэробикой по желанию студента. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.8. Оздоровительные виды гимнастики. Базовая аэробика. | 52 | Разучивание аэробных связок из базовых шагов. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 52 | Самостоятельное составление аэробной связки из разученных шагов | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.9. Оздоровительные виды гимнастики. Степ аэробика. | 53 | Степ аэробика. Разучивание базовых шагов степ аэробики.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 53 | Подбор музыкального сопровождения для комплекса степ аэробики.. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.3.9. Оздоровительные виды гимнастики. Степ аэробика. | 54 | Развитие физических качеств с использованием степ платформ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 54 | Самостоятельная тренировка степ-теста. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК.  | 55 | Креативно- художественные виды АФК, их значение для лиц с ОВЗ. | 1 | 2 |
| 56 | Музыкально- ритмическое воспитание, виды ходьбы и бега | 1 | 2 |
| 57 | Театрально-сценические и музыкально-ритмические упражнения | 1 | 2 |
| 58 | Элементы русского танца: присядка, дробь, ковырялочка, притопы и др..  | 1 | 2 |
| 59 | Ритмическая гимнастика. Зарядка. | 1 | 2 |
| 60 | Театрально-сценическая и музыкально-ритмическая постановка «Репка». | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 55-56 | Разучивание роли, знакомство с сценарием сказки. | 1 |  |
| 57-58 | Повторение танца и движений сказки |  |  |
| 59-60 | Подготовка костюма и реквизита для выступления. |  |  |
| **2 семестр – 44 часа** |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 61 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 61 | Подготовка реферата: «История возникновения и развития игр с ракетками. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 62 | Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуры по спортивным играм. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 62 | Держание ракетки и основы техники владения ей в бадминтоне. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.**  |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 63 | Практическое изучение правил игры в парабадминтон. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 63 | Подготовка презентации. Правила игры в бадминтон для лиц с ОВЗ. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 64 | Комплекс ОРУ с ракетками для обучению бадминтону. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 64 | Подготовка сообщения. Техника ударов в бадминтоне. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 65 | Подготовительные и подводящие упражнения для обучения парабадминтону. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 65 | Тренировка с воздушными шарами на координацию движений в домашних условиях. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
|  Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон.  | 66 | Подводящие упражнения с ракеткой и воздушными шарами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 66 | Составить комплекс упражнений для разминки кистей рук. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон.  | 67 | Упражнения в парах по обучению техническим приемам парабадминтона. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 67 | Самостоятельная игра в бадминтон на динамических переменах и во внеурочное время. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 68 | Передвижение по площадке. Техника подач в бадминтоне.. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 68 | Составить комплекс упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 69 | Упражнения через сетку в парах с воздушными шарами и валанами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 69 | Подготовить сообщение о влиянии бадминтона на здоровье человека. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бадминтон. | 70 | Совершенствование раннее изученных приемов игры. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 70 | Составление таблиц и протоколов соревнований. Жеребьевка. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.1 Адаптивный спорт. Спортивные игры.Бадминтон. | 71 | Фестиваль адаптивного спорта.Соревнования по парабадминтону. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 71 | Нарисовать рисунков по теме: «Спорт для всех!» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры.Дартс.  | 72 | Техника безопасности на занятиях по дартсу. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 72 | Самостоятельно изучить правила соревнований по дартсу. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс. | 73 | Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуры. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 73 | Подготовка реферата: «История возникновения и развития игры дартс». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс. | 74 | Держание дротика и основы техники владения им. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 74 | Подготовка сообщения. Техника бросков в дартсе. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс. | 75 | Упражнения для развития мелкой моторики. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 75 | Составление комплекса упражнений для развития мелкой моторики руки используя нестандартное оборудование. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс.  | 76 | Упражнения для развития глазомера. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 76 | Составить комплекс гимнастики для глаз. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс. | 77 | Совершенствование технических действий в игре дартс. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 77 | Повторить и проимитировать движения рукой, кистью, ногами и корпусом в дартсе. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс.  | 78 | Изучение различных вариантов проведения соревнований по дартсу. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 78 | Подготовка презентации. Основные правила игры в дартс. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс.  | 79 | Фестиваль адаптивного спорта.Соревнования по дартсу. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 79 | Нарисовать плакат по теме: «Метко в цель». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.2 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Дартс. | 80 | Фестиваль адаптивного спорта.Соревнования по дартсу. Финал. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 80 | Подготовка фото отчета и анализа участия в соревнованиях. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол.  | 81 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 81 | Подготовка реферата: «История возникновения и развития волейбола» | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 82 | Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуры на занятиях волейболом. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 82 | Подготовка презентации по теме: «Правила игры в волейбол». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 83 | Комплекс ОРУ в парах с волейбольными мячами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 83 | Повторение комплекса в домашних условиях с воздушными шарами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 84 | Подготовительные и подводящие упражнения при обучении игре в волейбол. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 84 | Составить комплекс упражнений для укрепления мышц пальцев рук. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 85 | Обучение стойке волейболиста и верхней передаче. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 85 | Самостоятельная тренировка верхней передачи с воздушным шаром в домашних условиях в положении стоя. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 86 | Обучение перемещениям и нижней передаче в волейболе. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 86 | Самостоятельная тренировка нижних передачи с воздушным шаром в домашних условиях в положении стоя. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.5.3Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 87 | Обучение подачам в волейболе: сверху, снизу, с боку в парах. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 87 | Подготовить презентацию о игре волейбол для слепых. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 88 | Упражнения в парах через сетку с воздушным шаром и мячом. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 88 | Самостоятельное совершенствование игровых приемов из положения стоя с воздушным шаром. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 89 | Повторение правил пионербола и волейбола. Учебная игра. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 89 | Просмотр учебного видеофильма, волейбол для слепых. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.3. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол. | 90 | Совершенствование игровых приемов.Товарищеская игра. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 90 | Найти в интернете подвижные игры для обучения игры в баскетбол. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 91 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 91 | Подготовка реферата: «История возникновения и развития баскетбола». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 92 | Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуры по баскетболу. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 92 | Подготовка презентации. Основные правила игры в баскетбол. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.5.4. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 93 | Обучение стойки баскетболиста и ведению мяча. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 93 | Самостоятельное совершенствование ведения без зрительного контроля с использованием козырька. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол.  | 94 | Обучение передачам мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 94 | Самостоятельное совершенствование передач с использованием воздушного шара. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол.  | 95 | Обучение передачам и ведению мяча в баскетболе. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 95 | Самостоятельные игры на ловкость с арабскими мячами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол.  | 96 | Комплекс ОРУ в парах с баскетбольными мячами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 96 | Вспомнить комплекс ОРУ в парах с фитболами и сравнить, что общего и чем различаются эти комплексы. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.**  |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 97 | Обучение броску в кольцо с места и с ведения в баскетболе. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 97 | Самостоятельное совершенствование технического элемента- бросок в кольцо, во время динамических перемен. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 98 | Совершенствование игровых приемов.Бросок в кольцо из положения сидя на стуле. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 98 | Изучение правил игры в баскетбол на колясках. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 100 | Товарищеская игра в баскетбол. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 100 | Подготовка презентации на тему: «Правила стритбола». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
|  Тема 2.5.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Баскетбол. | 101 | Упражнения в колоннах с баскетбольными мячами. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 101 | Составление картотеки игр- эстафет с баскетбольными мячами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.5.5 Адаптивный спорт. Спортивные игры.Настольный теннис для слепых (шоу-даун). | 102 | Изучение правил игры в настольный теннис для слепых | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 102 | Оформление карточки с правилами игры в «настольный теннис» для слепых. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.5.5 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Настольный теннис для слепых (шоу-даун). | 103 | Видео урок: Правила игры в шоу-даун. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 103 | Изготовление индивидуальной наглазной повязки для игры в шоу-даун. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.5 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Настольный теннис для слепых (шоу-даун). | 104 | Парные игры в шоу-даун. Совершенствование скорости реакции. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 104 | Самостоятельное тестирование на скорость реакции по предложенной инструкции. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.5 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Настольный теннис для слепых (шоу-даун). | 105 | Товарищеские встречи по шоу-дауну в рамках фестиваля адаптивного спорта. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 105 | Самостоятельные игры в шоу-даун на динамических переменах. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  |  |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол сидя. | 106 | Правила по технике безопасности во время игры волейбол сидя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 106 | Познакомится с правилами игры волейбол сидя для людей с ПОДА. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический**  |  |  |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол сидя.  | 107 | Инструкция по технике безопасности при игре в волейбол сидя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 107 | Составить презентацию по теме: Правила игры волейбол сидя для людей с ПОДА. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол сидя. | 108 | Изучение технических приемов игры волейбол сидя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 108 | Самостоятельная тренировка верхней передачи с воздушным шаром в домашних условиях в положении сидя и лежа. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол сидя.  | 109 | Подготовительные и подводящие упражнения при обучении игре волейбол сидя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 109 | Самостоятельная тренировка нижних передачи с воздушным шаром в домашних условиях в положении сидя. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Волейбол сидя.  | 110 | Товарищеская игра по официальным правилам волейбола сидя. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 110 | Самостоятельные игры по упрощенным правилам в домашних условиях с воздушными шарами. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры.  | 111 | Подвижные игры для лиц с ЛИН. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 111 | Нарисовать схемы разученных игр. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры.  | 112 | Игры с речитативом и без, с инвентарем и без инвентаря. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 112 | Составление картотеки понравившихся игр. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры. | 113 | Полоса препятствий из мягких модулей, развитие координации движений, равновесия и скоростных качеств.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 113 | Составление схемы своего варианта полосы препядствий. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.10. Оздоровительные виды гимнастики. Снарядная гимнастика. | 114 | Упражнения на уличных тренажерах для развития физических качеств. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 114 | Сходить на экскурсию на тренажерную площадку стадиона по адресу:Студенческий,14. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.10. Оздоровительные виды гимнастики. Снарядная гимнастика | 115 | Упражнения для развития ловкости и равновесия на гимнастических уличных тренажерах. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 115 | Сходить на экскурсию на набережную в  | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче. | 116 | Видео урок правило игры в бочче. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 116 | Сходить на экскурсию на ст. Спартак на открытое занятие по игре в бочча. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче. | 117 | Мастер-класс по игре бочча. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 117 | Составить презентацию по теме: Правила игры в бочче. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.5.6 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче.(замена отсутствие инвентаря) | 118 | Круговая тренировка на развитие выносливости. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 118 | Подготовка сообщения на тему: Выносливость основа работоспособности. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6. Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче. .(замена отсутствие инвентаря) | 119 | Упражнения на уличных тренажерах для развития физических качеств. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 119 | Провести антропометрию и занести данные в дневник здоровья(рост, вес, окружность груди и бедер). | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче (замена, отсутствие инвентаря) | 120 | Круговая тренировка на развитие быстроты. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 120 | Составление персональной круговой тренировки на развитие быстроты. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.6Адаптивный спорт. Спортивные игры. Бочче (замена, отсутствие инвентаря) | 121 | Игры – эстафеты на развитие быстроты. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 121 | Составление картотеки игр-эстафет с бегом. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.7Адаптивный спорт. Пауэрлифтинг для людей с ОВЗ. | 122 | Круговая тренировка на развитие силы.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 122 | Подготовка сообщения: Пауэрлифтинг для людей с ОВЗ. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.5.7 Адаптивный спорт. Пауэрлифтинг для людей с ОВЗ. | 123 | Мастер- класс по пауэрлифтингу для людей с ОВЗ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 123 | Посещение тренировочного занятия по пауэрлифтингу для людей с ОВЗ. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК. | 124 | Музыкально-ритмическое воспитание для лиц с ОВЗ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 124 | Составление музыкальной коллекции для индивидуальных занятий. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2. 4 Креативные художественные виды АФК. | 125 | Первичное тестирование на чувство ритма. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 125 | Придумать простой и сложный ритмический рисунок. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК. | 126 | Ритмичные упражнения с использованием шумовых инструментов. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  |  |  |
|  | 126 | Изготовление шумового инструмента для самостоятельных занятий. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  |  |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК.  | 127 | Ритмические игры и упражнения с использование шумовых и ударных музыкальных инструментов. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 127 | Изготовление ударного музыкального инструмента из подручных средств. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.**  |  | **1** |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК. | 128 | Парные и групповые ритмические упражнения под музыкальное сопровождение. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 128 | Повторение элементов танцев и игр. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.4 Креативные художественные виды АФК. | 129 | Контрольное тестирование на чувство ритма. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 129 | Познакомится с нотным станом. Выучить ноты. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Повторение пройденного материала. | 130 | Проведение контрольного тестирования по тестам ВФСК ГТО для лиц с ОВЗ. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 130 | Подготовка доклада: «Стартуем с ГТО». | 1 |  |
| **Раздел 1. Теоретический.** |  | **1** |  |
|  Тема 1.Основы здорового образа жизни Повторение пройденного материала. | 131 | Анкетирование и интервьюирование студентов по значению АФК на их организм. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 131 | Нарисовать рисунок о том, что больше всего запомнилось на занятиях по АФК | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба/бег. Повторение пройденного материала | 132 | Скандинавская ходьба. Прохождение персональных дистанций 1, 2, 3 км по самочувствию студентов. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 132 | Составить комплекс ОРУ с палками для скандинавской ходьбы | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.10. Оздоровительные виды гимнастики. Снарядная гимнастика. Повторение пройденного материала | 133 | Комплекс упражнений на уличных тренажерах. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 133 | Составить персональный комплекс упражнений на уличных тренажерах. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3 Оздоровительные виды гимнастики. Повторение пройденного материала | 134 | Оздоровительная гимнастика. (занятие по выбору студентов) | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 134 | Составить комплекс упражнений из исходного положения лежа. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.2 Подвижные игры. Повторение пройденного материала | 135 | Подвижные игры. (игры по выбору студентов) | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 135 | Составить картотеку игр на свежем воздухе. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
|  Тема 2.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры. Повторение пройденного материала. | 136 | Спортивные игры и адаптивный спорт. (игры по выбору студентов) | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 136 | Составление презентации по теме: «Виды адаптивного спорта». | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.4 Адаптивный спорт. Спортивные игры Повторение пройденного материала. | 137 | Физическая подготовка и ее значение для здоровья человека. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 137 | Составление персонального комплекса круговой тренировки на все основные группы мышц для самостоятельных занятий в домашних условиях. | 1 |  |
| **Раздел 1. Теоретический.** |  | **1** |  |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни Повторение пройденного материала. Повторение пройденного материала. | 138 | Закаливающие процедуры и их значение для здоровья человека. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 138 | Составление презентации по теме: Профилактика короновирусной инфекции. | 1 |  |
| **Раздел 2. Практический.** |  | **1** |  |
| Тема 2.3.1 Оздоровительные виды гимнастики. Основная гимнастика. Повторение пройденного материала. | 139 | Малые формы физического воспитания: физкультминутки, комплекс утренней гимнастики.  | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 139 | Составление комплекса утренней гимнастики. | 1 |  |
| **Раздел 1. Теоретический.** |  | **1** |  |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни Повторение пройденного материала. | 140 | Индивидуальные задания по АФК по показаниям. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа при изучении раздела** |  | **1** |  |
|  | 140 | Домашнее задание на лето. | 1 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного комплекса:

* спортивный зал;
* зал ЛФК;
* комплекс уличных тренажеров для лиц с ОВЗ;
* кабинет психологической разгрузки;
* открытый стадион широкого профиля.

- залов:

* библиотека;
* читальный зал;
* учебный кабинет с мультимедиа.

**Технические средства обучения:** спортивные снаряды и инвентарь, тренажерные устройства, гимнастические коврики, свободные отягощения.

**Информационные средства обучения:** учебники, учебные пособия, справочники, видео- и аудиоматериалы.

**Наглядные средства обучения:** плакаты, таблицы, рисунки, схемы.

**Лабораторное оборудование:** секундомер, рулетка, мел, учебная доска.

**3.2. Информационные средства обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий и интернет**-**ресурсов)

Основные источники:

1. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание в начальной школе: учебное пособие / А. В. Аксенов. – Москва: ООО «ТИД «Арис», 2015. – 116с.
2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С.П. Евсеев, А. В. Передерий. – Москва: Советский спорт, 2015. – 316с.
3. Винник Дж.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт /Под ред. Дж. П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 608 с.
4. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С. П. Евсеев, М. В. Томилова, О. Э. Евсеева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – М: Советский спорт, 2016. – 96 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура. Методики практического обучения. / И. С. Барчуков. – Москва: КноРус, 2015. – 304 с.
6. Баршай В. М. Гимнастика. / В. М. Баршай. – Москва: КноРус, 2016. – 312 с.
7. Бишаева А. А. Физическая культура. / А. А. Бишаева. – Москва: Академия, 2015. – 304 с.
8. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2015. – 240 с.
9. Грецов Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. / Г. В. Грецов. – Москва: «Академия», 2015. – 288 с.
10. Евладова Е. Б. Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. / Е. Б. Евладова. – Москва: «Феникс», 2015. – 176 с.
11. Жилкин А. И. Теория и методика легкой атлетики. / А. И. Жилкин. – Москва: «Академия», 2015. – 464 с.
12. Киселев П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом. / П. И. Киселев. – Москва: Планета, 2015. – 224 с.
13. Киселев П. А. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. / П. А. Киселев. – Москва: «Глобус», 2015. – 344 с.
14. Коротков И. П. Подвижные игры. / И. П. Коротков, Былеева Л. М. – Москва: «Дивизион», 2015. – 112 с.
15. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / В. С. Кузнецов. – Москва: «Владос», 2015. – 342 с.
16. Макаров Ю. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. / Ю. В. Макаров, Луткова Н. Э. – Москва: «Академия», 2016. – 272 с.
17. Маслаков В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. / В. М. Маслаков. – Москва: «Олимпия», 2015. – 156 с.
18. Муллер А. Б. Физическая культура. / Муллер А. Б. Москва: Юрайт, 2015. – 426 с.
19. Нестеровский Д. А. Теория и методика спортивных игр. / Д. А. Нестеровский. Москва: Академия, 2016. – 464 с.
20. Никитушкин В. П. Легкая атлетика. / В. П. Никитушкин. – Москва: «Физическая культура», 2015. – 446 с.
21. Озолин Э. С. Спринтерский бег. / Э. С. Озолин. – Москва: «Человек», 2015. – 176 с.
22. Палтиевич Р. В. Физическая культура. / Р. В. Палтиевич. – Москва: Академия, 2014. – 176 с.
23. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры в спортзале. / А. Ю. Патрикеев. – Москва: «Феникс», 2015. – 160 с.
24. Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. / Г. И. Погадаев. –Москва: Дрофа, 2016. – 192 с.
25. Скрипкина Т. С. теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. /Т. С. Скрипкина. – Москва: Академия, 2015. – 176 с.
26. Федорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. / Н. А. Федорова. – Москва: Экзамен, 2016, – 80 с.
27. Федорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы. / Н. А. Федорова. – Москва: Экзамен, 2016, – 64 с.

Интернет**-**ресурсы:

* 1. Теория и организация адаптивной физической культуры [электронный ресурс] – Режим доступа к стр.: <https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fwww.tspu.edu.ru%2Ftspu%2Ffiles%2Fffks%2Fumd%2FOPD.F.02_TEORIYA_I_ORGANIZACIYA_AFK.doc&name=OPD.F.02_TEORIYA_I_ORGANIZACIYA_AFK.doc&lang=ru&c=56ab9e71b5d2&page=1>
1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1598 [электронный ресурс] – Режим доступа к стр.: <http://минобрнауки.рф/documents/5132>
2. Легкая атлетика России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ст.: <http://www.rusathletics.com/>
3. Мир легкой атлетики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ст.: <http://mir-la.com/>
4. Спортивные секции, детские спортивные школы, клубы. Занятия спортом для детей и взрослых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ст.: <http://sportschools.ru/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | практическое занятие, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуального задания, зачет.  |
| **Знания:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | практическое занятие, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуального задания, зачет.  |