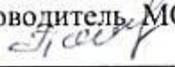
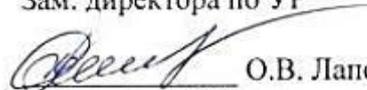


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО преподавателей  
Руководитель МО  
 Павлушкин С.М.  
(протокол № 4 от 28 июня 2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 О.В. Лапса  
«30» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АД. 03 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
адаптационного учебного цикла  
адаптированной образовательной программы  
профессионального обучения  
по профессии  
17530 «Рабочий зеленого строительства»**

Разработала: учитель физического воспитания  
Борисова Светлана Васильевна

с. Бея, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 03 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины АД. 03 Адаптированная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 17530 «Рабочий зеленого строительства».

Программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом, разработанным на основе Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2019 № 05-108 «О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости», Методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития) – М.: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022. – 33 с.

## 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы профессионального обучения:

Программа включена в адаптационный цикл учебного плана и учитывает особенности психофизического развития, индивидуальные возможности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с различными формами умственной отсталости), а также обеспечивает коррекцию некоторых нарушений развития и социальную адаптацию данных обучающихся.

Специфической особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций – отражения и регуляции поведения и деятельности, что выражается в деформации познавательных процессов, при которых страдает эмоционально-волевая сфера, моторика, личность в целом. Данная категория обучающихся имеет затруднения и проблемы в межличностном взаимодействии, умении налаживать контакты и сотрудничать; в усвоении теоретических знаний, в овладении понятиями, в установлении причинно-следственных связей и зависимостей, обобщении, переносе знаний в новые условия.

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

*Целью курса* является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### *Задачи дисциплины:*

- ✓ освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- ✓ формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- ✓ обучение технике правильного выполнения физических упражнений; – развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- ✓ формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- ✓ укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- ✓ коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- ✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- ✓ формировать умение работать в коллективе, воспитывать интерес к предмету. Воспитывать волю дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
- ✓ развитие и совершенствование волевой сферы. Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости<sup>4</sup>
- ✓ овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, элементами спортивных игр, оздоровительной гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

#### ***Формы организации занятий:***

- ✓ Систематические (уроки физической культуры)
- ✓ Эпизодические (день здоровья)
- ✓ Индивидуальные (занятия в виде спортивной секции)
- ✓ Массовые (спортивно – оздоровительные праздники)
- ✓ Соревновательные (групповые)

В соответствии с требованиями к организации обучения обучающихся с ОВЗ в представленном варианте программы учтены и сохранены:

#### ***Основополагающие принципы:***

- ✓ учёт индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями; интересы мотивы);
- ✓ адекватность средств методов и методических приёмов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- ✓ эмоциональность занятий (музыка, игровые методы);
- ✓ создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- ✓ поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

#### ***Психологические принципы:***

- ✓ создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущение радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- ✓ сплочённость группы (постановка общей цели, объединение общим интересам, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);
- ✓ стиль общения ( равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- ✓ примирительные акты в случае конфликтов, исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия. Перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствие внимания и др.

При создании специальных условий обучения для данной категории, обучающихся в программе используются педагогические приёмы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объёму, усилию.

#### 1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **уметь и знать**:

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<i>Должен уметь</i>	<i>Должен уметь</i>
<b>Элементы лёгкой атлетики</b>	
Выполнять низкий старт с помощью педагога. Выполнять бег на короткие дистанции (30 м)	Выполнять низкий старт Выполнять бег на короткие дистанции (60 м)
Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 30 м.	Выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 60 м.
Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 20 м.)	Выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 10. м)
Выполнять прыжки с места с помощью педагога.	Выполнять прыжки с места.
Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку с помощью педагога	Выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку
Выполнять бег с изменением направления под руководством педагога	Выполнять челночный бег 3x10 на время
<b>Элементы спортивных игр</b>	
Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе с помощью педагога.	Выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе
Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения с педагогом	Выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения
Выполнять правильную стойку в настольном теннисе, держать ракетку, элементы игры – набивание теннисного шарика 10 раз	Перемещение и стойки в настольном теннисе, техника подачи в настольном теннисе, уметь играть, набивание теннисного шарика 20 раз
<b>Оздоровительные общеразвивающие упражнения</b>	
Выполнять элементы базовых общеразвивающих упражнений с помощью	Выполнять элементы базовых общеразвивающих упражнений

педагога	
Выполнять комплекс силовых упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс силовых упражнений
Выполнять комплекс статических упражнений с помощью педагога	Выполнять комплекс статических упражнений
Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость с помощью педагога	Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость
<b>Корректирующая гимнастика с элементами ЛФК</b>	
Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата с помощью педагога	Выполнять комплекс упражнений опорно двигательного аппарата
<i>Должен знать</i>	<i>Должен знать</i>
<p>Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы личной гигиены;</li> <li>- значение утренней зарядки;</li> <li>- название инвентаря, используемого на занятии;</li> <li>- представления о правильной осанке корректирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положение тела (стоя, сидя, лёжа)</li> <li>- упражнения для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- представления о двигательных действиях; знание строевых команд;</li> <li>- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием.</li> <li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях</li> </ul>	<p>Технику безопасности на занятиях адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</li> <li>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)</li> <li>- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания, выполнение двигательных действий, умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений</li> <li>- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- осуществление их объективного судейства;</li> <li>- знание способов использования различного спортивного инвентаря и</li> </ul>

	<p>основных видов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил, техники выполнения двигательных действий;</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li> <li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---

Вышеперечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### АУД.03 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	170
1 курс	80
2 курс	90
В том числе:	
Практические работы	160
Дифференцированный зачет	во 2 и 4 семестрах

#### 2.2. Содержание учебной дисциплины АД.03 Адаптированная физическая культура

## Введение – 2 часа

Компьютер - универсальное вычислительное устройство, работающее по программе. Типы компьютеров: персональные компьютеры, встроенные компьютеры, суперкомпьютеры. Мобильные устройства.

Основные компоненты компьютера и их назначение. Процессор. Оперативная и долговременная память. Устройства ввода и вывода. Техника безопасности и правила работы на компьютере.

### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела (тема)	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Введение	1	Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека	1ч	СБУ№1
Оздоровительная аэробная гимнастика 30 часов	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Аэробные упражнения, направленные на подвижность всех суставов. Гимнастика для глаз.	1ч	СБУ№1
	3	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины	1ч	СБУ№1
	4	Изометрические упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и рук.	1ч	СБУ№1
	5	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1ч	СБУ№1
	6	Статические упражнения на выносливость	1ч	СБУ№1
	7	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, передней и задней поверхности бедра.	1ч	СБУ№1
	8	Упражнения, направленные на осанку и координацию движений.	1ч	СБУ№1
	9	Соматические упражнения на расслабление мышц.	1ч	СБУ№1
	10	Развитие гибкости, растяжка мышц спины, грудной клетки и рук.	1ч	Упр.на пресс

	11	Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1ч	Упр.на пресс
	12	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины.	1ч	приседания
	13	Аэробные упражнения на расслабление мышц.	1ч	Оздоровительный бег
	14	Специальная лечебная гимнастика.	1ч	Оздоровительная ходьба
	15	Упражнения для опорно-двигательного аппарата, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины	1ч	СБУ№1
	16	ОРУ ЛФК для подвижности суставов	1ч	СБУ№1
	17	ОРУ ЛФК для укрепления мышц	1ч	СБУ№1
	18	ОРУ ЛФК дыхательная гимнастика Статика.	1ч	СБУ№1
	19	ОРУ ЛФК опорно двигательного аппарата	1ч	СБУ№1
	20	ЛФК гимнастика для суставов пальцев рук и ног		Пальчиковая гимнастика
	21	ЛФК гимнастика для суставов шеи, спины, тазобедренных суставов	1ч	СБУ № 1
	22	Упражнения на подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	1ч	СБУ № 1
	23	Соматические упражнения на расслабление мышц.	1ч	СБУ № 1
	24	Статические упражнения на выносливость	1ч	СБУ № 1

	25	ЛФК для суставов мелкой моторики	1ч	СБУ № 1
	26	ЛФК для суставов крупной моторики	1ч	СБУ № 1
	27	ЛФК для суставов с предметом (палка)	1ч	СБУ № 1
	28	ЛФК для суставов с предметом (скакалка, верёвка)	1ч	СБУ № 1
	29	ЛФК для суставов в парах	1ч	СБУ № 1
	30	ЛФК для суставов в парах	1ч	СБУ № 1
<b>ЛФК Атлетическая гимнастика 30 часов</b>	31	Пальчиковая гимнастика (упражнения мелкой моторики по Ж, Е Фирилёва 2006)	1ч	Упр. на пресс
	32	Упражнения с проявлением мышечной силы	1ч	Упр. на пресс
	33	Упражнения на растягивание мышц и связок пальцев рук	1ч	Упр.на пресс
	34	Упражнения на подвижность в суставах работа пальцев по различным поверхностям	1ч	Упр.на пресс
	35	Упражнения на координацию движений. Упражнения пальцев с предметами	1ч	Упр.на пресс
	36	ОРУ на месте и в движении. Комплекс упражнений	1ч	Упр на пресс
	37	ОРУ с собственным весом Комплекс упражнений	1ч	Упр.на пресс
	38	Подъём туловища из положения лёжа на животе ОРУ с предметом (скакалка)	1ч	Упр.на пресс
	39	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ОРУ с предметом	1ч	приседания
	40	Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс)	1ч	бег
	41	Силовые упражнения для ног и ягодиц	1ч	Оздоровительная ходьба
	42	Упражнения для спины рук ног ягодиц	1ч	бег
	43	ОВД приседания	1ч	приседания
	44	ОВД прыжки разных видов ползание, лазание	1ч	прыжки
	45	ОВД бег, прыжки, лазание, ползание	1ч	Бег
	46	Упражнения со свободными весами гантели	1ч	Бег

	47	Упражнения с собственным весом	1ч	Бег
	48	ОРУ и ОВД челночный бег	1ч	приседания
	49	Упражнения со скакалкой	1ч	Упр.на пресс
	50	Упражнения с палкой	1ч	Бег
	51	ОРУ – для рук, ног , туловища	1ч	Упр.на пресс
	52	ОРУ – силовые упражнения со своим весом	1ч	Лёгкий бег
	53	Полоса препятствий	1ч	отжимание
	54	«Линейная эстафета»	1ч	приседание
	55	ОРУ - для шеи, туловища, рук, ног ОВД – прыжки, подскоки, лазанье, перелезания	1ч	отжимание
	56	ОВД – бег с заданием, ходьба с заданием	1ч	приседание
	57	ОРУ - для шеи, туловища, рук, ног ОВД – прыжки, подскоки, лазанье, перелезания	1ч	Оздоровительная ходьба
	58	ОВД – бег с заданием, ходьба с заданием	1ч	СБУ № 1
	59	ОРУ - для шеи, туловища, рук, ног ОВД – прыжки, подскоки, лазанье, перелезания	1ч	СБУ № 1
	60	ОВД – бег с заданием, ходьба с заданием	1ч	СБУ № 1
<b>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка 40 часов</b>	61	Коррекция ходьбы	1ч	Упр.на пресс
	62	Коррекция прыжков	1ч	Упр.на пресс
	63	Коррекция бега	1ч	Дыхательная гимнастика
	64	Коррекция лазания и перелезания	1ч	Пальчиковая гимнастика
	65	Коррекция мелкой моторики Игра «камушки»	1ч	Пальчиковая гимнастика с предметом
	66	Коррекция крупной моторики Игра «предмет»	1ч	Бег

	67	Коррекция расслабления релаксация	1ч	Лёгкий бег
	68	Коррекция осанки Упражнения возле спины	1ч	приседания
	69	Профилактика и коррекция плоскостопия	1ч	Упражнения на пресс
	70	Коррекция дыхания	1ч	Бег
	71	Оздоровительная корректирующая гимнастика Упражнения в парах	1ч	Пальчиковая гимнастика с предметом
	72	Оздоровительная корректирующая гимнастика Упражнения в тройках	1ч	приседания
	73	Оздоровительная корректирующая гимнастика Психологическая игра «ситуация»	1ч	отжимания
	74	Оздоровительная корректирующая гимнастика Дыхательная гимнастика	1ч	бег
	67	Оздоровительная корректирующая гимнастика Упражнения на развития мышц туловища	1ч	Оздоровительная ходьба
	76	Оздоровительная корректирующая гимнастика Опорно – двигательного аппарата	1ч	Бег
	77	Подвижные игры на сближение	1ч	Упр.на равновесие
	78	Коррекция согласованности движений	1ч	Упр.на равновесие
	79	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности страх, завышенная самооценка. Неадекватность поведения двигательной ситуации Средствами АФК	1ч	Упр.на равновесие
	80	<b>Зачёт</b>	1ч	
<b>2 курс</b>				
	1	Коррекция согласованности движений	1ч	СБУ№1
	2	Упражнения на развитие зрительно моторной	1ч	СБУ№1

		координации вестибулярного аппарата		
	3	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1ч	СБУ№1
	4	Упражнения на профилактику зрения	1ч	СБУ№1
	5	Спортивные настольные игры «новус» «шафлборт» «джаколло»	1ч	СБУ№1
	6	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях	1ч	Упр.на равновесие
	7	Дыхательная гимнастика во время ходьбы	1ч	Упр.на равновесие
	8	Упражнения на развитие координацию движений	1ч	Упр.на равновесии
	9	Спортивные настольные игры «новус» «шафлборт» «джаколло»	1ч	Упр.на равновесии
	10	Гимнастическая полоса препятствий	1ч	Упр.на равновесии
	11	Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики по Стрельниковой	1ч	Упр.на равновесии
	12	Упражнения на координацию движений	1ч	Упр.на равновесии
	13	Спортивные настольные игры «новус» «шафлборт» «джаколло»	1ч	приседание
	14	Игры с мелкими предметами для мелкой моторики	1ч	Бег
	15	Игра в «камушки» «пятнашки» «пуговики» «пробки»	1ч	Спокойная ходьба
	16	Полоса препятствий командная игра	1ч	Бег
	17	Упражнения со скамейкой	1ч	СБУ№1
	18	Упражнения возле стены	1ч	СБУ№1
	19	Игра - упражнения в группе «вместе»	1ч	СБУ№1
	20	Спортивные настольные игры «новус» «шафлборт» «джаколло»	1ч	СБУ№1
<b>Лёгкая атлетика 30 часов</b>	21	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1ч	СПУ

	22	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	1ч	СПУ
	23	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1ч	СПУ
	24	Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега	1ч	СПУ
	25	Бег на средние дистанции. Бег 100 м.	1ч	СПУ
	26	Эстафетный бег 4*100м	1ч	СПУ
	27	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног	1ч	СПУ
	28	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Кроссовая подготовка	1ч	СПУ
	29	Контрольные упражнения. Бег 60 м, 100м, прыжок в длину с места.	1ч	СПУ
	30	Бег на средние дистанции Кроссовая подготовка	1ч	СПУ
	31	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук	1ч	СПУ
	32	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1ч	СПУ
	33	Тренировочный бег на средние дистанции тренировочный Эстафетный бег	1ч	Гигиена и закаливание
	34	Общая физическая специальная подготовка. Развитие силы мышц спины и пресса	1ч	Бег
	35	Общая физическая специальная подготовка. Упражнения на гибкость	1ч	СБУ № 1
	36	Прыжок в длину с места	1ч	СБУ № 1
	37	Техника спортивной ходьбы	1ч	СБУ № 1
	38	Кроссовая подготовка	1ч	СБУ № 1
	39	Челночный бег	1ч	СБУ № 1
	40	Кросс в сочетании с ходьбой	1ч	СБУ № 1
	41	Круговая тренировка	1ч	СБУ № 1

	42	Низкий старт. стартовый разгон	1ч	СБУ № 1
	43	Бег по повороту	1ч	СБУ № 1
	44	Бег по пересечённой местности	1ч	СБУ № 1
	45	Техника метание гранаты	1ч	СБУ № 1
	46	ОФП – прыжковые упражнения	1ч	СБУ № 1
	47	Встречная эстафета	1ч	СБУ № 1
	48	Общая физическая и специальная подготовка. Развитие координации	1ч	СБУ № 1
	49	Игра «лапта»	1ч	СБУ № 1
	50	Игра «лапта»	1ч	СБУ № 1
<b>Элементы спортивных игр</b>  <b>Волейбол</b> <b>10 часов</b>	51	Техника безопасности и правило игры в волейбол	1ч	СПУ
	52	Верхняя и нижняя передача в парах	1ч	СПУ
	53	Приём мяча снизу и сверху	1ч	СПУ
	54	Приём мяча, отражённого от сетки	1ч	СПУ
	55	Техника приёма и передачи	1ч	СПУ
	56	Верхняя прямая подача	1ч	СПУ
	57	Нижняя подача	1ч	СПУ
	58	Перемещение по площадке	1ч	СПУ
	59	Командные действия	1ч	СПУ
	60	Учебная игра	1ч	СПУ
<b>Баскетбол</b> <b>10 часов</b>	61	Правило игры и техника безопасности игры в баскетбол	1ч	СПУ
	62	Правило ведения мяча и попадания в кольцо	1ч	СПУ
	63	Техника нападения и защиты	1ч	СПУ
	64	Техника защиты, перехваты попадания в кольцо	1ч	СПУ
	65	Интегральная подготовка	1ч	СПУ
	66	Техника ведения мяча	1ч	СБУ №1
	67	Техника попадания в кольцо	1ч	СБУ №1
	68	Приём и передача мяча ведение мяча	1ч	СБУ №1

	69	Совершенствование ведения мяча.	1ч	СБУ №1
	70	Приём передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1ч	СБУ №1
<b>Футбол 10 часов</b>	71	Правила игры. Ведение остановка мяча. Финты.	1ч	СПУ
	72	Отбор мяча, вбрасывание мяча	1ч	СПУ
	73	Отбивание, перевод мяча	1ч	СПУ
	74	Командная тактика. Тактика нападения, тактика защиты	1ч	СПУ
	75	Техника перемещений футболиста	1ч	СПУ
	76	Отработка правил в футбол.	1ч	СПУ
	77	Техника ведения, приемов и передач мяча.	1ч	СПУ
	78	Приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	1ч	СБУ № 1
	79	Техника ударов по мячу.	1ч	СБУ № 1
	80	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Учебная игра	1ч	СБУ № 1
<b>Гимнастика 8 часов</b>	81	Правило технике безопасности по гимнастики. Кувьрки разных видов	1ч	СПУ
	82	Акробатические упражнения (колесо, мост, шпагат, ласточка, стойка на лопатках)	1ч	СПУ
	83	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	84	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	85	Упражнения на растяжку ОРУ	1ч	СПУ
	86	Акробатические упражнения (колесо, мост, шпагат, ласточка, стойка на лопатках)	1ч	СПУ
	87	Работа на перекладине турникеты	1ч	СПУ
	88	Кувьрки, перекаты, растяжка.	1ч	СПУ
	89 -90	Зачет	2	

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 03. АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

##### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал).

*Технические средства обучения:*

- ✓ компьютер
- ✓ музыкальный центр
- ✓ телевизор.

*Оборудование спортивного зала:*

- ✓ мячи баскетбольные,
- ✓ мячи волейбольные
- ✓ мячи футбольные
- ✓ скакалки малые
- ✓ секундомеры
- ✓ свистки.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10 -11 кл. – М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009.
4. Физическое воспитание, И.Г. Николенко, М, ФиС,
5. Физическая культура, Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын, М, Академия, 2013
6. Лыжный спорт, И.Б. Масленников, В.Е. Капланский, М, Фис, 2013
7. Легкая атлетика, под общей редакцией Н.Г. Озолина, В.И.Воронкина, М, ФиС, 2013
8. Основы волейбола, О.Чехов, М, ФиС,
9. Гимнастика, Палыга В.Д., М, просвещение 2013
10. Теория и методика физического воспитания, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, М, ФиС, 2013

##### 3.3 Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/> Режим доступа: 1.09.2019
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/>
4. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
5. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни	<i>Оценка результата выполнения практических заданий, контрольных нормативов, тестов</i>  <i>Устный опрос</i>  <i>Устный опрос</i>  <i>Оценка результата выполнения практических заданий</i>

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.