

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для студентов группы №1 профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования(рабочая профессия)
19601 Швея

Преподаватель: Воинцева Оксана Васильевна, oksana-voinceva@mail.ru

1.Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

Тема №3 Баскетбол 5 часов	1.	Передача мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	29.09.20
	2.	Броски мяча в корзину(с места, в движении).	5.10.20
	3.	Приемы овладения мячом-вырывание, выбивание	6.10.20
	4.	Игровые задания. Учебная игра.	12.10.20
	5.	Контрольные нормативы.	13.10.20
Тема №4 Волейбол 5 часов	1.	Передача мяча вперед и назад	19.10.20
	2.	Подачи: нижняя боковая, прямая	20.10.20
	3.	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.	26.10.20.
	4.	Учебная игра	27.10.20
	5.	Контрольные нормативы.	2.11.20
Тема №8 Настольный теннис 6 часов	1.	Удар справа поступательным вращением	3.11.20
	2.	Удар справа поступательным вращением	9.11.20
	3.	Техника подач	10.11.20
	4.	Прием мяча после подачи	16.11.20
	5.	Игровые задания. Учебная игра	17.11.20
	6.	Контрольные нормативы	23.11.20
Тема №10 Атлетическая гимнастика	1.	ОРУ с гантелями, гириями.	24.11.20
	2.	Комплекс круговой тренировки.	30.11.20

5 часов	3.	Спец.упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног.	1.12.20
	4.	Круговая тренировка с применением штанги и тренажеров.	7.12.20
	5.	Контрольные нормативы	8.12.20

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Инструкция по выполнению

Теоретические задания:

1. Внимательно прочитайте тему.
2. Сделайте доклад, тесты, кроссворд или презентацию по теме согласно даты занятия.

Практические задания:

3. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.
5. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.
6. Составьте комплексы упражнений для мышц тела, рук, ног.

Литература

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2010. - 29с
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2012. - 168с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.,2012. -448с.