

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус «А»
тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor_skola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001



М.Ю. Уксусова /

Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Физическая культура
Предмет Физическая культура
Класс 10

Учитель: С.В. Ефремов

Согласована
Педагогический совет
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Уксусова

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее - Рабочая программа) разработана для учащихся **10 класса** государственного казенного образовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2». Программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой (Москва «Просвещение» 2011 года).

Программа рассчитана на **99** часа, в том числе на контрольные и проверочные тестирования.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная неточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Уроки физической культуры в 10 классе имеют тренировочный характер. Обогащение двигательного опыта ученика, повышение уровня его тренированности создают благоприятные условия для спортивной ориентации учащихся по

соревновательным видам программы "Специальная олимпиада", что в свою очередь, расширяет контактную зону для детей с окружающим миром и опосредованно влияет на социальную реабилитацию и адаптацию их в обществе. При проведении занятий необходимо обучать детей самостоятельно составлять и применять комплексы физических упражнений тренировочной направленности. Накопление подобного опыта поможет выпускнику поддерживать состояние своего здоровья, организовывать активный досуг. Важными моментами тренировочной направленности является:

- дифференциация учащихся на типологические группы с учетом особенностей их развития, уровня физической работоспособности и двигательных способностей;
- определение этапов индивидуального роста физических и двигательных способностей учащихся;
- использование занятий как урочной, так и внеурочной формы, направленных на восстановление организма;
- постоянный учет и контроль за изменением показателей физического развития и развития двигательных способностей;
- обязательное использование дневников самоконтроля и индивидуальных заданий на каждом уроке; ведение результатов контрольного тестирования.

Цель: укрепление здоровья и закаливание, формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков.

Задачи предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Содержание программы
ГИМНАСТИКА**

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике.

Практический материал

Построения и перестроения – совершенствование всех видов перестроений и поворотов.

Упражнения на дыхание

Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной деятельностью, на управлении дыханием после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев

Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев ("кошка выпустила когти") с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание - разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения, укрепляющие осанку

Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц

Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений

Прохождение отрезка до 10 м от ориентира за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 сек (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание - разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в сторону (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъемы штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. запрыгивания на маты вверх для выработки прыгучести (до 5,6,7 матов, страховка с двух сторон); исходное положение основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах - выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Единоборства; стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений, борьба, репби.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по наклонной гимнастической скамье различными способами; спуск - скатыванием со скамьи (страховка с двух сторон); подъем по шведской стенке, спуск по скамье.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне (существенное увеличение высоты скамьи - вверх до 1 м).

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом "согнув ноги" (высота 110-115 см).

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков назад, вперед, кувырок через левое, правое плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 300 до 800 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 90 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100-200м). Вход в вираж, бег по виражу, выход с

виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400-800-1500 м).

Прыжки. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание", совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" для сильных юношей.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах, разворот "переступанием". Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, на дистанцию до 3 км мальчики. Игры на лыжах. Игры на лыжах "Малый слалом", "Царь горы", "Подбери флажок". Ориентировка в лесном массиве.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила игры и судейство основных спортивных игр. Занятия спортивными играми после окончания школы.

БАСКЕТБОЛ

Теоретические сведения.

Влияние занятий баскетболом на трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал. Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок от плеча в движении. Штрафной прыжок. Зонная защита. Обязанности игроков. Тактика команды и установка на игру.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал. Верхняя прямая подача мяча. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Теоретические сведения. Тактика парных и одиночных игр.

Практический материал. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Значение занятий на развитие выносливости для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение правильного дыхания для успешного выступления на соревнованиях.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Совершенствование двигательных функций занимающихся. Укрепление мышц и связок двигательного аппарата.

Гигиенические знания и средства закаливания

Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи, питание и режим спортсменов.

Основы техники и тактики игры

Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи "двойники", прием сложных подач атакующими ударами, "подставкой", "подрезкой". Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Практические занятия. Выполнение серийных ударов: "откидка" справа (слева) по диагонали и по прямой; удары "накат" справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание ударов "накат" справа, слева в левый угол стола; совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя и длину полета. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Методика обучения

Формы занятий: индивидуальный, групповой, комбинированный. Практические занятия. Самостоятельная работа, составление планов подготовки. Составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

Оборудование и инвентарь

Особенности ухода за ракетками типа "сэндвич", их ремонт. Практические занятия. Ремонт ракеток, смена покрытий.

Психологическая подготовка.

Практические занятия. Изучение специальной литературы, проведение самостоятельных уроков настройки на соревнования.

Правила игры, соревнования и их организация

Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, составление документации. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений, приобретенных ранее.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Имитация ударов "накат" справа за 1 мин.
2. Имитация ударов "накат" слева за 1 мин.
3. Имитация перемещений вперед-назад за 1 мин, в 3-х метровой зоне.
4. Бег 30 м с высокого старта.
5. Прыжок в длину с места.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения на бицепс, трицепс

Бицепс: подъем гантели, штанги стоя снизу до груди (3 подхода по 10 раз); подъем гантели, штанги в скамье "Скотта" (3 подхода по 10 раз); сгибание одной руки в тренажере правой, левой (3 подхода по 10 раз).

Трицепс: разгибание гантели из-за головы стоя (3 подхода по 10 раз), "Французский жим" на скамье для жима (3 подхода по 10 раз); разгибание руки в тренажере одной рукой (3 подхода по 10 раз).

Икры: поднимание стоя, всего веса тела на носочки (на брусках 10-15 см), (3 подхода по 10 раз), прыжки на скакалке (3 подхода по 3 мин); подъем на носочки с грузом сначала на правую, затем на левую ногу (2 подхода по 20 раз).

Бедро: разгибание сидя в тренажере голени вверх (3 подхода по 10 раз); приседания со штангой на спине (3 подхода по 10 раз), выпады с гантелями вперед поочередно правой, левой ногой (3 подхода по 10 раз).

Широчайшая мышца: в тренажере тяга широким хватом рукоятки к груди (3 подхода по 10 раз); в тренажере тяга широким хватом рукоятки за голову (3 подхода по 10 раз); тяга рукоятки узким хватом прямыми руками сверху до уровня груди (3 подхода по 10 раз).

Трапецевидная мышца: "Шраги" упражнения с гантелями стоя двумя руками (3 подхода по 10 раз); "Шраги" с гантелью выполнять поочередно правой левой рукой (3 подхода по 10 раз); тяга штанги снизу к подбородку узким хватом (3 подхода по 10 раз).

Грудная мышца: жим штанги лежа на горизонтальной скамье (3 подхода по 10 раз); разведение лежа согнутых рук с гантелями (3 подхода по 10 раз); жим штанги лежа на скамье головой вниз (3 подхода по 10 раз).

Пресс: разгибание - сгибание туловища на "Наклонной скамье" головой вниз (3 подхода по 10 раз); поднимание - опускание ног на скамье головой вверх (3 подхода по 10 раз); упражнение на пресс "Сжигание", и.п. туловище на полу ноги на скамье, поднимание туловища к коленям касанием локтями (2 подхода по 15 раз).

Кардио- нагрузка на беговых тренажерах:

Аэробная нагрузка на организм (Беговые тренажеры) следует выполнять постепенно с малого пробега по времени.

- ходьба на беговой дорожке 8 мин, 10 мин, 12 мин.

- бег на беговой дорожке 6 мин, 8 мин, 10 мин. Скорость средняя на отметке 6.

По истечении времени ходьбы или бега не останавливаться сразу, а постепенно замедлять скорость на беговом тренажере (плавно переходить на медленную ходьбу или бег до полной медленной остановки). Обязательно после ходьбы, бега привести свое дыхание в норму путем упражнений на вдох и выдох с поднятиями рук вверх и вниз.

Планируемые результаты

Раздел "Гимнастика"

Учащиеся должны знать:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

- составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

Раздел " Легкая атлетика"

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;

- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;

- бегать на короткие дистанции (100-200 м); средние и длинные дистанции (400-800-1500 м) на время;

- прыгать в длину и высоту с полного разбега;

- метать малый мяч на дальность;

- толкать ядро с места;

- бежать кросс на 2000 м.

Раздел "Лыжная подготовка"

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- проходить в быстром темпе 200-300 м (девочки), 400-500 м (мальчики);

- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

Раздел "Подвижные и спортивные игры"

ВОЛЕЙБОЛ

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;

- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

БАСКЕТБОЛ

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую, дворовую команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;

- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч с обводкой условных противников;
- бросать мяч по кольцу двумя руками от груди в движении.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований в парных играх;

Учащиеся должны уметь:

- применять изученные элементы в одиночных играх.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Учащиеся должны знать:

- устройство тренажеров;

- технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

Учащиеся должны уметь: выполнять упражнения правильно; применять тренажер по назначению (если тренажер для рук, то тренировать руки, если для ног, то тренировать ноги); Выполнять предварительную разминку тренирующей мышцы; Страховать партнера при упражнениях лежа, стоя со штангой, гантелями; Контролировать свое физическое состояние во избежание перетренированности.

Система оценки

ЗУН учащихся 10 класса оцениваются по 5-ти бальной системе. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется индивидуально в зависимости от его возможностей. В целях контроля в 10 классе проводится два раза в год тестирование (в сентябре и мае). К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приемами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения самостоятельно, но нарушает правильную последовательность. При помощи учителя восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеет место случаи неправильного выполнения приемов на практике.

Оценка «3» ставится, если ученик упражнения выполняет по подражанию, с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений. Не умеют применять знания на практике.

Оценка «2» не ставится.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол.час	число
1	л/атлетика: Ходьба в быстром темпе от 300 до 800м.	1ч	5.09
2	Медленный бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	1ч	6.09
3	Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1ч	7.09
4	Кросс без учета времени мальчики-800 м, девочки - 500 м.	1ч	12
5	Бег с низкого старта с преодолением препятствий.	1ч	13

6	Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1ч	14.09
7	Метание гранаты (обучение).	1ч	19.09
8	Метание гранаты (закрепление).	1ч	20.09
9	Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.	1ч	21.09
10	Метание гранаты на дальность 500 гр-девочки, 700 гр - мальчики.	1ч	26.09
11	Контрольное тестирование.	1ч	27.09
12	Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.	1ч	28.09
13	Контрольное тестирование.	1ч	3.10
14	Контрольное тестирование.	1ч	4.10
15	Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1ч	5.10
16	Волейбол: верхняя прямая подача мяча (повторение).	1ч	10.
17	Верхняя прямая подача мяча (совершенствование).	1ч	11.
18	Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1ч	12.
19	Прямой нападающий удар (повторение).	1ч	17
20	Прямой нападающий удар (совершенствование).	1ч	18
21	Теннис: Обучение подачам различной длины и направлений.	1ч	19
22	Блокировка нападающего удара (повторение).	1ч	24
23	Блокировка нападающего удара (совершенствование).	1ч	25
24	Теннис: Совершенствование подач различной длины и направлений.	1ч	26
25	Контрольно- оценочная игра ВОЛЕЙБОЛ.	1ч	8.11
26	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча в парах.	1ч	9.11
27	Теннис: Обучение сложным подачам атакующим ударам.	1ч	14.11
28	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1ч	15.11
29	Передача и ловля мяча в парах (повторение).	1ч	16.11
30	Теннис: Закрепление сложных подач атакующим ударам.	1ч	21.11
31	Передача и ловля мяча в парах (совершенствование).	1ч	22.11
32	Броски по кольцу одной рукой от плеча (повторение).	1ч	23.11
33	Теннис: Обучение организации атаки через сложную подачу.	1ч	28.11
34	Броски по кольцу одной рукой от плеча (совершенствование).	1ч	29.11
35	Контрольно- оценочная игра в БАСКЕТБОЛ.	1ч	30.11
36	Теннис: Организация атаки через сложную подачу (закрепление).	1ч	
37	Гимнастика: перестроения и повороты в движении (обучение).	1ч	
38	Построения и повороты в движении (закрепление).	1ч	
39	Теннис: Обучение ударам "Откидка" справа, слева по диагонали.	1ч	
40	Упражнения для развития равновесия (высота скамьи 80- 100 см.	1ч	
41	Упражнения для развития равновесия (усложнение).	1ч	
42	Теннис: Удары "Откидка" справа, слева по диагонали (закрепление).	1ч	
43	Лазанье и перелезание по наклонной скамье и шведской стенке (обучение)	1ч	
44	Лазанье и перелезание по наклонной скамье и шведской стенке (закрепление).	1ч	
45	Теннис: Удары "Откидка" справа, слева по диагонали (совершенствование).	1ч	
46	Подвижные игры на развитие координации движения.	1ч	
47	Ориентировка в зале по предметам и командам учителя.	1ч	
48	Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.	1ч	
49	Льжная подготовка: разворот "Переступанием", поворот на параллельных лыжах.	1ч	
50	Разворот "Переступанием", поворот на параллельных лыжах (закрепление).	1ч	

51	Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.	1ч	
52	Передвижение в быстром темпе на отрезках (50-60 м).	1ч	
53	Передвижение в быстром темпе на кругу (200- 250 м).	1ч	
54	Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.	1ч	
55	Лыжные эстафеты на кругу (300- 350 м).	1ч	
56	Передвижение 2 км - девушки, 3 км - мальчики (подготовка).	1ч	
57	Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.	1ч	10 кл
58	Передвижение 2 км- девочки, 3 км -мальчики (зачет).	1ч	
59	Игры на лыжах: Малый слалом, Подбери флажок, Царь горы.	1ч	
60	Теннис: Обучение завершающих ударов.	1ч	
61	Игры на лыжах: кто дальше уедет, Кто лучше тормозит, Эстафета с палочкой.	1ч	
62	Ориентировка в лесном массиве.	1ч	
63	Теннис: Завершающие удары (закрепление).	1ч	
64	Силовая подготовка: основы знаний, изучение тренажеров, техника безопасности.	1ч	
65	Тренировка мышц груди (жимы гантелей и штанги).	1ч	
66	Теннис: Завершающие удары (совершенствование).	1ч	
67	Тренировка мышц бицепса (сгибание рук с гантелями и штангой).	1ч	
68	Тренировка мышц трицепса (разгибания рук с гантелями и штангой).	1ч	
69	Теннис: Обучение ударов по "Свече".	1ч	
70	Тренировка мышц ног (приседания со штангой, разгибания- сгибания в тренажере).	1ч	
71	Тренировка мышц спины (сгибание и разгибание спины на скамье).	1ч	
72	Теннис: Удары по "Свече" (закрепление).	1ч	
73	Тренировка мышц пресса (сгибания и разгибания на скамье).	1ч	
74	Круговая тренировка на беговых тренажерах.	1ч	
75	Теннис: Обучение удару в броске по укороченному мячу.	1ч	
76	Круговая тренировка на беговых тренажерах.	1ч	
77	Круговая тренировка с гантелями и тренажерами.	1ч	
78	Теннис: Удар в броске по укороченному мячу (закрепление).	1ч	
79	Гимнастика: Опорный прыжок через козла"Ноги врозь" (повторение).	1ч	
80	Опорный прыжок через козла способом "Согнув ноги" (повторение).	1ч	
81	Теннис: Удар в броске по укороченному мячу (совершенствование).	1ч	
82	Опорный прыжок через козла способом "Согнув ноги" (закрепление).	1ч	
83	Прыжок через козла с опорой на одну руку и с запрыгиванием на него.	1ч	
84	Теннис: Парные игры с различными партнерами.	1ч	
85	Прыжок через козла с опорой на одну руку и с запрыгиванием на него.	1ч	
86	Выработка равновесия на полосе препятствий (подготовка).	1ч	
87	Теннис: Парные игры с различными партнерами.	1ч	
88	Выработка равновесия на полосе препятствий (на время).	1ч	
89	Упражнения для развития координации и ориентировки.	1ч	
90	Теннис: Одиночные игры по круговой системе.	1ч	
91	Упражнения для развития координации и ориентировки.	1ч	
92	Метание малого мяча в цель из 10 раз (в стену и двигающую)	1ч	
93	Теннис: Одиночные игры по круговой системе.	1ч	
94	Метание малого мяча в цель из 10 раз (в стену и двигающую).	1ч	
95	Метание малого мяча на дальность (зачет).	1ч	
96	Теннис: Повторение темы завершающих ударов.	1ч	
97	Метание гранаты на дальность броска.	1ч	
98	Контрольное тестирование.	1ч	
99	Теннис: Повторение темы ударов по "Свече".	1ч	

Литература

1. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2003 г.
2. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СПб ГАФК, 1999.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов Высших педагогических учебных заведений/ А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002.
4. Евсеев С.Т., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000.
5. Коротков И.М. Подвижные игры. Методическое пособие. – М: «Просвещение», 1979.
6. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/ Под редакцией С.В. Андреевой. - Псков, 2000.
7. Редактор С.М Зверев. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, "Спортивные кружки и секции", г. Москва "Просвещение" 1986.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025