

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 11

Учитель: С.В. Ефремов

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Уксусова М.Ю. Уксусова

### Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее – Рабочая программа) разработана для учащихся 11 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 поздне-тонических 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 11 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 применением 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.** Единборства; 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, регби.

**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 (100-200 м). 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.

## ПОДГОТОВКА К СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ

### Теоретические сведения

Правила игр: Баскетбола, Футбола, Пионербола, Игры Шашки, Дартса.

### Практический материал

- Отработка тактики и техники игры в Баскетбол;
- Отработка тактики и техники игры в Футбол;
- Отработка тактики и техники игры в Пионербол;
- Отработка тактики и техники игры в шашки;
- Отработка тактики и техники игры в Дартс.

## 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. Подачи "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 "Подготовка к Специальной Олимпиаде"**

#### **Учащиеся должны знать:**

- виды спорта СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ.  
- правила подвижных игр СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять тесты по заданному сигналу в оптимальном темпе и т\б ;  
- играть в подвижные игры по правилам с соблюдением т\б ;  
- Правильно производить разминку перед состязаниями , уметь прислушиваться к своему организму.

##### **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 11 класса оцениваются по 5-ти бальной системе. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется индивидуально в зависимости от его возможностей. В целях контроля в 11 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 приёмами, 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 приёмов 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	<b>Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b>	1ч	7.09
4	Кросс без учета времени мальчики-800 м, девочки - 500 м.	1ч	12
5	Бег с шипового старта с преодолением препятствий	1ч	13



6	<b>Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b>	1ч	14.09
7	Метание гранаты (обучение).	1ч	19.09
8	Метание гранаты (закрепление).	1ч	20.09
9	<b>Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.</b>	1ч	21.09
10	Метание гранаты на дальность 500 гр-девочки, 700 гр - мальчики.	1ч	26.09
11	Контрольное тестирование.	1ч	27.09
12	<b>Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.</b>	1ч	28.09
13	Контрольное тестирование.	1ч	3.10
14	Контрольное тестирование.	1ч	4.10
15	<b>Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>	1ч	5.10
16	Волейбол: верхняя прямая подача мяча (повторение).	1ч	10.
17	Верхняя прямая подача мяча (совершенствование).	1ч	11.
18	<b>Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>	1ч	12.
19	Прямой нападающий удар (повторение).	1ч	17.
20	Прямой нападающий удар (совершенствование).	1ч	18.
21	<b>Теннис: Обучение подачам различной длины и направлений.</b>	1ч	19.
22	Блокировка нападающего удара (повторение).	1ч	24.
23	Блокировка нападающего удара (совершенствование).	1ч	25.
24	<b>Теннис: Совершенствование подач различной длины и направлений.</b>	1ч	26.10
25	Контрольно- оценочная игра ВОЛЕЙБОЛ.	1ч	8.11
26	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча в парах.	1ч	9.11
27	<b>Теннис: Обучение сложным подачам атакующим ударам.</b>	1ч	14.11
28	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1ч	15.11
29	Передача и ловля мяча в парах (повторение).	1ч	16.11
30	<b>Теннис: Закрепление сложных подач атакующим ударам.</b>	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	<b>Теннис: Обучение организации атаки через сложную подачу.</b>	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	<b>Теннис: Организация атаки через сложную подачу (закрепление).</b>	1ч	
37	Гимнастика: перестроения и повороты в движении (обучение).	1ч	
38	Построения и повороты в движении (закрепление).	1ч	
39	<b>Теннис: Обучение ударам "Откидка" справа, слева по диагонали.</b>	1ч	
40	Упражнения для развития равновесия (высота скамьи 80- 100 см).	1ч	
41	Упражнения для развития равновесия (усложнение).	1ч	
42	<b>Теннис: Удары "Откидка" справа, слева по диагонали (закрепление).</b>	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	<b>Теннис: Удары "Откидка" справа, слева по диагонали (совершенствование).</b>	1ч	
46	Подвижные игры на развитие координации движения.	1ч	
47	Ориентировка в зале по предметам и командам учителя.	1ч	
48	<b>Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.</b>	1ч	
49	Подготовка у Спец Олимпиаде: Футбол	1ч	
50	Подготовка у Спец Олимпиаде: Футбол	1ч	
51	<b>Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.</b>	1ч	
52	Подготовка у Спец Олимпиаде: Баскетбол	1ч	



53	Подготовка у Спец Олимпиаде: Баскетбол	1ч	
54	<b>Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.</b>	1ч	
55	Подготовка у Спец Олимпиаде: Пионербол	1ч	
56	Подготовка у Спец Олимпиаде: Пионербол	1ч	
57	<b>Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.</b>	1ч	10 кл
58	Подготовка у Спец Олимпиаде: Президентские тесты , шашки.	1ч	
59	Подготовка у Спец Олимпиаде: Президентские тесты , шашки.	1ч	
60	<b>Теннис: Обучение завершающих ударов.</b>	1ч	
61	Подготовка у Спец Олимпиаде: Настольный теннис, Дартс.	1ч	
62	Подготовка у Спец Олимпиаде: Настольный теннис, Дартс.	1ч	
63	<b>Теннис: Завершающие удары (закрепление).</b>	1ч	
64	Силовая подготовка: основы знаний, изучение тренажеров, техника безопасности.	1ч	
65	Тренировка мышц груди (жимы гантелей и штанги).	1ч	
66	<b>Теннис: Завершающие удары (совершенствование).</b>	1ч	
67	Тренировка мышц бицепса (сгибание рук с гантелями и штангой).	1ч	
68	Тренировка мышц трицепса (разгибания рук с гантелями и штангой).	1ч	
69	<b>Теннис: Обучение ударов по "Свече".</b>	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	<b>Теннис: Удары по "Свече" (закрепление).</b>	1ч	
73	Тренировка мышц пресса (сгибания и разгибания на скамье).	1ч	
74	Круговая тренировка на беговых тренажерах.	1ч	
75	<b>Теннис: Обучение удару в броске по укороченному мячу.</b>	1ч	
76	Круговая тренировка на беговых тренажерах.	1ч	
77	Круговая тренировка с гантелями и тренажерами.	1ч	
78	<b>Теннис: Удар в броске по укороченному мячу (закрепление).</b>	1ч	
79	Гимнастика: Опорный прыжок через козла"Ноги врозь" (повторение).	1ч	
80	Опорный прыжок через козла способом "Согнув ноги" (повторение).	1ч	
81	<b>Теннис: Удар в броске по укороченному мячу (совершенствование).</b>	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	<b>Теннис: Парные игры с различными партнерами.</b>	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	<b>Теннис: Парные игры с различными партнерами.</b>	1ч	
88	Выработка равновесия на полосе препятствий (на время).	1ч	
89	Упражнения для развития координации и ориентировки.	1ч	
90	<b>Теннис: Одиночные игры по круговой системе.</b>	1ч	
91	Упражнения для развития координации и ориентировки.	1ч	
92	Л/атлетика: Метание малого мяча в цель из 10 раз (в стену и двигающую)	1ч	
93	<b>Теннис: Одиночные игры по круговой системе.</b>	1ч	
94	Метание малого мяча в цель из 10 раз (в стену и двигающую).	1ч	
95	Метание малого мяча на дальность (зачет).	1ч	
96	<b>Теннис: Повторение темы завершающих ударов.</b>	1ч	
97	Метание гранаты на дальность броска.	1ч	
98	Контрольное тестирование.	1ч	
99	<b>Теннис: Повторение темы ударов по "Свече".</b>	1ч	

### Литература

1. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2003 г.



### 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., Шапкина 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