

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

685910 Магаданская область, Ольский муниципальный округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус  
«А»

тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor\_sckola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



/Н.В. Павлова /

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Физическая культура  
Предмет Физическая культура  
Класс 9

Составитель : С.В. Ефремов

Согласована  
Педагогический совет  
От 30.08.24 протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
М.Ю. Уксусова

пгт . Ола

## Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее – Рабочая программа) разработана для учащихся 9 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 102 часа, в том числе на контрольные и проверочные тестирования.

**Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы** учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). 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 9 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. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

#### **Практический материал**

##### **Построения и перестроения**

Использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

##### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

##### **Основные положения и движения головы, конечностей, туловища**

Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: левая с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

##### **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 для укрепления мышц туловища, рук и ног**

Сгибание- разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, скамьи, пола) и различной расстановкой рук (ладони вместе, на ширине плеч, руки шире плеч) ; сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях, подъем ног на брусьях , на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование "волевой гимнастики" (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

### **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 гимнастическими палками**

Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

#### **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**

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**



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.

#### **Лазанье**

Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

#### **Равновесие**

Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

#### **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. Различные комбинации вольных упражнений.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 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 50 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). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

**Прыжки.** Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги", совершенствование всех фаз прыжка. 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 (250 г) 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.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, сгибание - разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

### **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 элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально - 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.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

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

**Практический материал.** 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 игр.

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

### **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.

### Система оценки

ЗУН учащихся 9 класса оцениваются по 5-ти бальной системе. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется индивидуально в зависимости от его возможностей. В целях контроля в 9 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 на 100-500м.	1ч	3.09
2	Ходьба в различном темпе с заданием учителя.	1ч	5.09
3	<b>Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b>	1ч	10.09
4	Бег: упражнения в беге на отрезке 60м с низкого старта.	1ч	12.09
5	Медленный бег в равномерном темпе 12-15 мин.	1ч	17.09
6	<b>Теннис: Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	1ч	19.09



тура во вторник и четверг

	человека.		
7	Кросс без учета времени 500 м - девочки, 800 м - мальчики,	1ч	24.09
8	Бег с низкого старта с препятствиями 100 м.	1ч	26.09
9	<b>Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.</b>	1ч	30.10
10	Прыжки: Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	1ч	3.10
11	Контрольное тестирование.	1ч	8.10
12	<b>Теннис: Правила игры, соревнований и их организация.</b>	1ч	10.10
13	Контрольное тестирование.	1ч	15.10
14	Волейбол: правила, расстановка, переход, судейство.	1ч	3.17.10
15	<b>Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>	1ч	1.22.10
16	Верхняя прямая подача мяча (обучение).	1ч	24.10
17	Верхняя прямая подача мяча (закрепление).	1ч	5.11
18	<b>Теннис: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>	1ч	7.11
19	Прямой нападающий удар (обучение).	1ч	12.11
20	Прямой нападающий удар (закрепление).	1ч	14.11
21	<b>Теннис: Сочетание подач с атаками и защитными ударами.</b>	1ч	19.11
22	Блокировка нападающего удара (обучение).	1ч	21.11
23	Блокировка нападающего удара (закрепление).	1ч	26.11
24	<b>Теннис: Поочередные контрудары слева и справа по диагонали.</b>	1ч	28.11
25	Двусторонняя игра. Исправление ошибок.	1ч	3
26	Контрольно- оценочная игра ВОЛЕЙБОЛ (зачет).	1ч	5.
27	<b>Теннис: Удар справа "Топ-спин" против "Подрезки".</b>	1ч	10.
28	Баскетбол: судейство, правила игры, тактика игры.	1ч	12.
29	Вырывание и выбивание мяча в парах(изучение).	1ч	17.
30	<b>Теннис: Обучение подачи "Подрезкой" мяча вниз справа и слева.</b>	1ч	19.
31	Ведение мяча с обводкой препятствий и змейкой.	1ч	24.
32	Ведение мяча (совершенствование).	1ч	26.
33	<b>Теннис: Закрепление подачи "Подрезкой" мяча вниз справа и слева.</b>	1ч	
34	Передача и ловля мяча в парах и в движении (обучение).	1ч	
35	Передача и ловля мяча в движении (закрепление).	1ч	
36	<b>Теннис: Обучение подачи с боковым вращением мяча слева, справа.</b>	1ч	
37	Бросок по кольцу одной рукой от плеча (обучение).	1ч	
38	Бросок по кольцу одной рукой от плеча (закрепление).	1ч	
39	<b>Теннис: Закрепление подачи с боковым вращением мяча.</b>	1ч	
40	Контрольно- оценочная игра БАСКЕТБОЛ. (зачет).	1ч	
41	Гимнастика: походный строй в колонне по два.	1ч	
42	<b>Теннис: Обучение отражения сложных подач ударами "Накат", "Подрезка".</b>	1ч	
43	Перестроения и повороты на месте и в движении (обучение).	1ч	
44	Перестроения и повороты на месте и в движении (закрепление).	1ч	
45	<b>Теннис: Закрепление отражения сложных подач.</b>	1ч	
46	Основные положения и движения конечностей туловища.	1ч	
47	Упражнения для развития дыхательной системы.	1ч	
48	<b>Теннис: Обучение отражения сложных подач "Подставкой", "Топ-спин".</b>	1ч	

ИЗ  
НО  
18  
5  
0  
6

ИЗ

22 в неделю ???!!!



49	Упражнения для расслабления мышц после нагрузок.	1ч	
50	Подготовка к спец Олимпиаде :ФУТБОЛ	1ч	
51	<b>Теннис: Закрепление отражения сложных подач"Подставкой","Топ-спин".</b>	1ч	
52	Подготовка к спец Олимпиаде :ФУТБОЛ	1ч	
53	Подготовка к спец Олимпиаде :ФУТБОЛ	1ч	
54	<b>Теннис: Обучение ударам слева против "Подставок", "Подрезок".</b>	1ч	
55	Подготовка к спец Олимпиаде : БАСКЕТБОЛ	1ч	
56	Подготовка к спец Олимпиаде : БАСКЕТБОЛ	1ч	
57	<b>Теннис: Закрепление ударов слева против "Подставок", "Подрезок".</b>	1ч	9 кл
58	Подготовка к спец Олимпиаде : ПИОНЕРБОЛ	1ч	
59	Подготовка к спец Олимпиаде : ПИОНЕРБОЛ	1ч	
60	<b>Теннис: Гигиена и режим дня теннисиста (теория).</b>	1ч	
61	Подготовка к спец Олимпиаде : ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ	1ч	
62	Подготовка к спец Олимпиаде : ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ	1ч	
63	<b>Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.</b>	1ч	
64	Подготовка к спец Олимпиаде : ДАРТС, ТЕННИС	1ч	
65	Подготовка к спец Олимпиаде : ДАРТС, ТЕННИС	1ч	
66	<b>Теннис: Психологическая подготовка теннисиста.</b>	1ч	
67	Подготовка к спец Олимпиаде : ДАРТС, ТЕННИС	1ч	
68	Подготовка к спец Олимпиаде : ДАРТС, ТЕННИС	1ч	
69	<b>Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.</b>	1ч	
70	Подготовка к спец Олимпиаде : ТАКТИКА ИГР	1ч	
71	Подготовка к спец Олимпиаде : ТАКТИКА ИГР	1ч	
72	<b>Теннис: Общая и специальная подготовка теннисиста.</b>	1ч	
73	Гимнастика: упражнения для развития координации движения.	1ч	
74	Лазанье и перелезание через препятствия (обучение).	1ч	
75	<b>Теннис: Методика обучения подач.</b>	1ч	
76	Лазанье и перелезание (закрепление).	1ч	
77	Круговая подготовка по 20 сек на снаряде.	1ч	
78	<b>Теннис: Оборудование, инвентарь и уход за ним (теория).</b>	1ч	
79	Опорный прыжок через козла ноги врозь (увеличение высоты).	1ч	
80	Опорный прыжок через козла способом "Согнув ноги" (обучение).	1ч	
81	<b>Теннис: Обучение сильному завершающему удару справа без вращения.</b>	1ч	
82	Опорный прыжок через козла "Согнув ноги" (закрепление).	1ч	
83	Прыжок через коня "Боком" и "Согнув ноги" (совершенствование).	1ч	
84	<b>Теннис: Закрепление сильного завершающего удара справа.</b>	1ч	
85	Выработка равновесия на скамье (увеличение высоты).	1ч	
86	Выработка равновесия на скамье и полосе препятствий (совершенствование).	1ч	
87	<b>Теннис: Обучение игре ударами "Перекручивание" справа, слева.</b>	1ч	
88	Упражнения для развития координации и ориентировки (обучение).	1ч	
89	Упражнения для координации и ориентировки (закрепление).	1ч	
90	<b>Теннис: Закрепление игре ударами "Перекручивание" справа,</b>	1ч	



	<b>слева.</b>		
91	Л/атлетика: прыжок в длину с разбега "Согнув ноги" (обучение).	1ч	
92	Прыжок в длину с разбега "Согнув ноги" (закрепление).	1ч	
93	<b>Теннис: Обучение атаке на своей подаче мяча.</b>	1ч	
94	Контрольное тестирование.	1ч	
95	Контрольное тестирование.	1ч	
96	<b>Теннис: Закрепление атаки на своей подаче мяча.</b>	1ч	
97	Прыжки в высоту способом "Перешагивание" (обучение).	1ч	
98	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" (закрепление).	1ч	
99	<b>Теннис: Обучение атаке на подаче противника.</b>	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. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития / под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
7. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/ Под редакцией С.В. Андреевой. - Псков, 2000.
8. 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