

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционнӧй)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 12 от 07.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

АДАптированная образовательная программа: РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

СПОРТИВНЫЙ ЧАС
среднего общего образования

11 КЛАСС

Срок реализации программы:	1 год (11 класс)
Составитель:	Зеленцов С.А.- учитель
Составлена на основе программы:	Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. 2002

Сыктывкар
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика факультатива с учетом особенностей его освоения обучающимися
3. Тематическое планирование
4. Содержание учебного предмета
5. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ
6. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)
7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся
8. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
9. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Основанием для разработки Адаптированной общеобразовательной программы: Спортивный час являются следующие нормативные документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, I вариант (приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г., № 1599;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» СанПиН 2.4.2.3286-15 (Постановление № 26 от 10.07.2015г.).

Адаптированная общеобразовательная программа: Спортивный час составлена с использованием методической литературы: Ткач О.С., Козлов И.В. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 1993.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся.

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- расширять знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- корректировать и компенсировать физическое развитие;
- развивать у учащихся основных физических качеств.

2. Общая характеристика факультатива с учетом особенностей его освоения обучающимися

Процесс овладением знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Нормативный срок освоения – 1 год. 1-й год – обучающий, закрепление материала. Группа комплектуется по физическому развитию.

Разделы программы: общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, участие в соревнованиях. Раздел программы «Общая физическая подготовка» включен в календарно-тематическое планирование в I и IV четвертях, в связи с проведением занятий на стадионе, вне помещения.

Количество учебных часов:

- «Баскетбол», 11 класс – 34 часа

Спортивные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

Систематические, четко спланированные внеклассные, внешкольные спортивные занятия служат важным дополнением к урокам физического воспитания, они позволяют учащимся лучше изучать учащимся приемы и тактики игры, и тем самым достигнуть более высокого уровня двигательной подготовки, воспитывать у них привычку и потребность в ежедневных физических упражнениях.

Все занятия носят воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать высокую сознательность, коллективные навыки и другие моральные качества. Воспитанию способствует четкая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях. Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, их подготовленности, сложности и характера упражнения, этапа обучения. На 1 этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. Используется показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, обозначающим технику, и мышечными ощущениями. С увеличением двигательного опыта у детей шире используется объяснения. На 2 этапе разучивания движений большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Хороший эффект при обработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений. Задача 3 этапа - закрепление навыка и совершенствование техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводятся в игровой и соревновательной формах. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений. Словесные приёмы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Обучение по программе способствует физическому развитию учащихся. Реализация программы может осуществляться в обычном режиме школы-интерната.

Программа спортивных часов является факультативной формой занятий физическим воспитанием и не требует выставления отметок.

Формами контроля знаний является участие учащихся в соревнованиях.

Отбор методической литературы для реализации рабочей учебной программы осуществляется из рекомендаций в соответствующем разделе данной программы. Перечень рекомендуемой литературы может уточняться и пересматриваться при появлении более современных методических пособий.

3. Тематическое планирование

Баскетбол 11 класс

Всего за год: 34 часа (1 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество Часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
I	Общая физическая подготовка	8	
II	Техническая подготовка	18	
III	Тактическая подготовка	4	
IV	Участие в соревнованиях	4	

4. Содержание учебного предмета

11 класс

Всего за год 34 часа (1 час в неделю)

1 четверть

Общая физическая подготовка

- 1 Бег 1000м.
- 2 Беговые упражнения.
- 3 Челночный бег.
- 4 Прыжки в длину.

Техническая подготовка

- 5 Объяснение правил игры в баскетбол.
- 6 Ведение мяча.
- 7 Передача мяча в парах на месте.
- 8 Передача мяча в движении.
- 9 Подбор мяча на щите.

2 четверть

- 10 Отработка броска в корзину.

Тактическая подготовка

- 11 Размещение и перемещение баскетболиста.
- 12 Отработка командных действий.
- 13 Отработка командных действий.
- 14 Отработка заслона.
- 15 Отработка заслона.
- 16 Отработка комбинации «двоячка»

3 четверть

Техническая подготовка

- 17 Объяснение правил игры в баскетбол.
- 18 Ведение мяча.
- 19 Передача мяча в парах на месте.
- 20 Передача мяча в движении.

- 21 Подбор мяча на щите.
- 22 Отработка броска в корзину.
- Участие в соревнованиях**
- 23 Соревнования между 8-11 классами.
- 24 Соревнования между 8-11 классами.
- 25 Соревнования между 8-11 классами.
- 26 Соревнования между 8-11 классами.
- 4 четверть**
- 27 Соревнования между 8-11 классами.
- 28 Соревнования между 8-11 классами.
- 29 Соревнования между 8-11 классами.
- 30 Соревнования между 8-11 классами.
- Общая физическая подготовка**
- 31 Бег 1000м.
- 31 Беговые упражнения.
- 33 Челночный бег.
- 34 Прыжки в длину.

5. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

В данной программе обязательные лабораторные, практические, контрольные виды работ не предусмотрены.

6. Требования к уровню подготовки обучающихся

11 класс

Учащиеся должны знать:

Спортивные игры

- ✓ Баскетбол: основные правила баскетбола.

Учащиеся должны уметь:

Спортивные игры

- ✓ баскетбол: правильно выполнять броски в кольцо, ведение мяча, правильно выполнять передачи в движении, на месте, выполнять заслон.

7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Программа спортивных часов является факультативной формой занятий физическим воспитанием и не требует выставления оценок

Формы контроля знаний и умений учащихся

- Участие в соревнованиях различного уровня.

8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Баскетбол. 11класс

Всего за год: 34 часа (1час в неделю)

№ ур ока	Наименование разделов, тем	Ко-во часов	Зачеты	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть	8		
	Общая физическая подготовка	4		
1	Бег 1000м.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же.</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Бег 1200м.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
2	Беговые упражнения.	1		<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами</p>

				<p>вперед.</p> <p>3.Беговые упражнения.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
3	Челночный бег.	1		<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Челночный бег.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
4	Прыжки в длину.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Прыжки с места.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
	Тактическая подготовка	4		
5	Объяснение правил игры в	1		1. 1.Построение. Сдача

	баскетбол.			<p>рапорта, строевые упражнения</p> <p>2. Объяснение правил игры в баскетбол.</p> <p>3.Беседа о правилах гигиены, об одежде.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>- подведение итогов, выставление оценок.</p>
6	Ведение мяча.	1		<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Ведение мяча.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
7	Передача мяча в парах на месте.	1		<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Передача мяча в парах на месте.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение</p>

				итогов, выставление оценок.
8	Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием бедра. - бег с захлестом голени; - бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в движении. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	II четверть	8		.
	Техническая подготовка	8		
9	Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием бедра. - бег с захлестом голени; - бег с прямыми ногами вперед. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения

			<p>2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
11	Размещение и перемещение баскетболиста.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Размещение и перемещение баскетболиста.</p>

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
12	Отработка командных действий.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка командных действий. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Отработка командных действий.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка командных действий.

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
14	Отработка заслона.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка заслона. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Отработка заслона.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка заслона. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
16	Отработка комбинации «двочка»	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег.

			<p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. <p>3. Отработка комбинации «двочка»</p> <p>4. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	III четверть	11	
	Техническая подготовка	10	
17	Объяснение правил игры в баскетбол.	1	<p>1. 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2. Объяснение правил игры в баскетбол.</p> <p>3.Беседа о правилах гигиены, об одежде.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов, выставление оценок.
18	Ведение мяча.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. <p>3. Ведение мяча.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
19	Передача мяча в парах на месте.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Передача мяча в парах на месте.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
20	Передача мяча в парах на месте.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Передача мяча в парах на месте.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
21	Передача мяча в движении.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые</p>

			<p>упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
22	Передача мяча в движении.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
23	Подбор мяча на щите.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на</p>

			<p>восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. <p>3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
24	Подбор мяча на щите.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. <p>3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
25	Отработка броска в корзину.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной

				<p>-бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
26	Отработка броска в корзину.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
	Участие в соревнования	1		
27	Соревнования между 8-11 классами.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра</p>

				<p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Игра «Баскетбол».</p> <p>4. . Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов</p>
	III четверть	7		
	Участие в соревнования	3		
28	Соревнования между 8-11 классами.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>И.П.- руки за головой;</p> <p>повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево;</p> <p>2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же.</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3. Игра «Баскетбол».</p> <p>4. . Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов</p>
29	Соревнования между 8-11 классами.	1		<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>И.П.- руки за головой;</p> <p>повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево;</p> <p>2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же.</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег приставными шагами левым и правым боком</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p>

				3. Игра «Баскетбол». 4. . Заключительная часть -Построение, подведение итогов
30	Соревнования между 8-11 классами.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Игра «Баскетбол». 4. . Заключительная часть -Построение, подведение итогов
	Общая физическая подготовка	4		
31	Бег 1000м.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 1200м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

32	Беговые упражнения.	1	<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Беговые упражнения.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
33	Челночный бег.	1	<p>1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>-ходьба на передней части стопы, руки за голову;</p> <p>-ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>-бег с захлестом голени;</p> <p>-бег с прямыми ногами вперед.</p> <p>3.Челночный бег.</p> <p>4. Заключительная часть</p> <p>-Построение, подведение итогов, выставление оценок.</p>
34	Прыжки в длину.	1	<p>1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения</p> <p>2.Разминка.</p> <p>Бег.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p>

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть.
--	--	--	--	---

9. Учебно-методическое обеспечение программы

Учебно-методические пособия, используемые педагогом для подготовки и проведения урока:

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., Просвещение, 1999.
2. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Ванюшкин В.А. Коррекция двигательной активности у учащихся с недостатками интеллектуального развития на занятиях по лыжной подготовке //Дефектология. М., 2004, №4.
- 4.Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М., Просвещение, 1989.
5. Мозговой В.М. Развитие и коррекция нарушений двигательной функции детей и подростков с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания //Дефектология. М., 2004, №6.
6. Самыличев А.С. Социальная адаптация умственно отсталых учащихся средствами физической культуры //Дефектология. М., 2001, №6.

Примечание. Перечень рекомендуемой литературы может уточняться и пересматриваться при появлении более современных методических пособий.