

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 дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 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

10 КЛАСС

Срок реализации программы:	1 год (10 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 факультативных занятий спортивных часов с учетом особенностей его освоения обучающимися

3.Тематическое планирование

4.Содержание факультативных занятий спортивных часов

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: Факультативные занятия спортивные часы 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: Факультативные занятия спортивные часы составлена с использованием методической литературы: Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – Москва «Просвещение», 2002г.

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

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развивать у учащихся основные физические качества.

2.Общая характеристика факультативных занятий спортивных часов 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:
- «Волейбол», 10 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 метод 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 и умений является участие учащихся в соревнованиях.

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

3. Тематическое планирование

Волейбол. 10 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 факультативных занятий

10 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 волейбол
6. Передача мяча в парах на месте
7. Прием и передача мяча снизу

2 четверть

8. Прием мяча с падением

Тактическая подготовка

9. Размещение и перемещение волейболиста
10. Отработка командных действий
11. Индивидуальные тактические действия

3 четверть

Техническая подготовка

12. Передача мяча в парах на месте
13. Прием и передача мяча снизу
14. Прием мяча с падением
15. Отработка верхней подачи
16. Отработка нижней подачи
17. Отработка блока
18. Отработка нападающего удара

4 четверть

Участие в соревнованиях

19. Соревнования между 8-10 классами

Общая физическая подготовка

20. Бег 1000 м.
21. Беговые упражнения
22. Челночный бег
23. 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.

10 класс

Учащиеся должны знать:

Спортивные игры

Волейбол: основные правила волейбола.

Учащиеся должны уметь:

Спортивные игры

Волейбол: правильно выполнять передачи, выполнять блок на сетке, нападающий удар, верхнюю и нижнюю подачу.

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

Волейбол 10 класс

Всего за год: 34 часа (1 час 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		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.
2	Беговые упражнения.	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.Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
3	Челночный бег.	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.Челночный бег. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
4	Прыжки в длину.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -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 -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Тактическая подготовка	4		
5	Объяснение правил игры в баскетбол.	1		1. 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Объяснение правил игры в баскетбол.

				3.Беседа о правилах гигиены, об одежде. 4. Заключительная часть - подведение итогов, выставление оценок.
6	Ведение мяча.	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. Ведение мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
7	Передача мяча в парах на месте.	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 парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение 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 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.
11	Размещение и перемещение баскетболиста.	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. Размещение и перемещение баскетболиста. 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 «двоечка»	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 комбинации «двоячка» 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	III четверть	11		
	Техническая подготовка	10		
17	Объяснение правил игры в баскетбол.	1		1. 1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Объяснение правил игры в баскетбол. 3.Беседа о правилах гигиены, об одежде. 4. Заключительная часть - подведение итогов, выставление оценок.
18	Ведение мяча.	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Ведение мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Передача мяча в парах на месте.	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
20	Передача мяча в парах на месте.	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
22	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
24	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
25	Отработка броска в корзину.	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 приставными шагами левым и правым боком

				-бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Отработка броска в корзину.	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 приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Участие в соревнования	1		
27	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
	III четверть	7		
	Участие в соревнования	3		
28	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
29	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

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		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.Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
33	Челночный бег.	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.Челночный бег. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
34	Прыжки в длину.	1	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -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.