

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара

Рекомендовано
методическим советом

Согласовано:
Зам. директора

Утверждаю:
Директор ГОУ РК «Специ № 40»
г. Сыктывкара

Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

 Пьянкова Н.В.
«02» 09 2019 г.

 И.А. Нам
«02» 09 2019 г.



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета**

Физкультура

Срок реализации программы	2 года (5-6 классы)
Уровень образования	Основное общее образование
Контингент обучающихся	Класс для детей с глубокой умственной отсталостью
Составители:	Габов Е.Л. учитель физической культуры
Составлена на основе:	Программы обучения глубоко умственно отсталых детей, М., НИИ дефектологии АПН СССР, 1983 г. И.М. Косоножкина; «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы» (под редакцией И.М. Бажноковой. М., ГИЦ «Владос», 2013г. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений: подготовительный, 1-4 классы. Под редакцией В.В. Воронковой. Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации.

I. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с имбецилами нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
учить преодолению различных препятствий;
учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

II. Содержание учебного предмета.

5 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногами в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения. Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание. Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Игры. «Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

6 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

Дыхательные упражнения. Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на осанку. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

Ритмические упражнения. Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки.

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Ходьба и бег. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.

Прыжки. Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель.

Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 1 человека, коня – 6 человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

Лазание, подлезание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

Игры. «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

7 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

Дыхательные упражнения. Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Основные положения и движения. Положения рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

Ритмические упражнения. Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

Прыжки. Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Броски, ловля, передача предмета, переноска груза. Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствие с подлезанием. Перешагивание через препятствие различной высоты.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклонном и в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

Игры. «Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

8 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения. Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения на осанку. Повторение и закрепление упражнений данных в программе предыдущих классов.

Ритмические упражнения. Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 на 50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см. в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, передача предмета, переноска груза

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывания обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боком (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Игры. «Что изменилось», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

III. Тематический план

5 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Наименование раздела	I	II	III	IV
1	Гимнастика	8			
2	Легкая атлетика	4	7		8
3	Спортивные и подвижные игры	6	7		8
4	Лыжная подготовка			20	
	Всего:	18	14	20	16

6 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Наименование раздела	I	II	III	IV
1	Гимнастика	8			
2	Легкая атлетика	4	7		8
3	Спортивные и подвижные игры	6	7		8
4	Лыжная подготовка			20	
	Всего:	18	14	20	16

IV. Календарно-тематическое планирование.

5 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема урока
1	Т.Б. Основы знаний. Закаливание организма: способы и средства. Игра «Быстро на свои места».
2	Построение в шеренгу. Дыхательные упражнения. Игра «Быстро на свои места».
3	Разминание на вытянутые руки вперед и по команде учителя. Игра «Быстро на свои места».
4	Повороты направо, налево с указанием направления учителя. Игра «Быстро на свои места».
5	Основные положения и движения. Равнение по носкам в шеренге. Игра «Быстро на свои места».
6	Равнение по носкам в шеренге. Игра «Быстро на свои места».
7	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра «Так можно, так нельзя».
8	Ходьба, начиная с левой ноги. Игра «Так можно, так нельзя».

9	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Игра «Так можно, так нельзя».
10	Повороты направо, налево с указанием направления учителя. Ходьба с носка. Игра «Так можно, так нельзя».
11	Дыхательные упражнения. Бег парами наперегонки. Игра «Так можно, так нельзя».
12	Основные положения и движения. Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку. Игра «Так можно, так нельзя».
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра «Зайцы и морковь».
14	Бег парами наперегонки. Прыжки в длину с шага. Игра «Зайцы и морковь».
15	Прыжки на одной ноге с продвижением. Метание в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
16	Прыжки в длину с шага. Метание в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
17	Ходьба, начиная с левой ноги. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Зайцы и морковь».
18	Метание мяча в горизонтальную цель. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Зайцы и морковь».
19	Т.Б. Закаливание организма: способы и средства. Основные положения и движения. Игра «Зайцы и морковь».
20	Равнение по носкам в шеренге. Прыжки в длину с шага. Игра «Зайцы и морковь».
21	Метание в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Зайцы и морковь».
22	Лазанье на четвереньках и поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Игра «Зайцы и морковь».
23	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Игра «Быстро на свои места».
24	Метание мяча из-за головы с места на дальность. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Игра «Быстро на свои места».
25	Поворот направо, налево с указанием направления учителя. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игра «Быстро на свои места».
26	Повторение способов лазанья по гимнастической скамейке. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Игра «Быстро на свои места».
28	Ходьба с носка. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Игра «Быстро на свои места».
29	Основные положения и движения. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Игра «Ворона и воробей».
30	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку. Игра «Ворона и воробей».
31	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Игра «Ворона и воробей».
32	Перелезание через препятствие (конь и т.п.). Расхождение вдвоем при встрече в начерченном на полу коридоре 20-30 см. Игра «Ворона и воробей».
33	Т.Б. Закаливание организма. Способы и средства. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов.

34	Перелезание через препятствие. Игра «Ворона и воробей».
35	Прыжки на одной ноге с передвижением. Игра «Так можно, так нельзя».
36	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.
37	Двигательные упражнения. Повороты направо, налево. Игра «Ворона и воробей».
38	Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку.
39	Основные положения и движения. Ходьба с места. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.
40	Броски большого мяча друг другу в парах и двумя руками снизу. Игра «Ворона и воробей».
41	Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов.
42	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Игра «У медведя во бору».
43	Прыжки в высоту с шага.
44	Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «У медведя во бору».
45	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра.
46	Ходьба, начиная с левой ноги. Прыжки в высоту с шага. Игра «У медведя во бору».
47	Прыжки в длину и в высоту с шага. Игра «У медведя во бору».
48	Броски большого мяча друг другу в парах. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Игра.
49	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Подбрасывание и ловля мяча.
50	Удары мячом о пол двумя руками. Игра «У медведя во бору».
51	Повороты на месте. Прыжки в высоту с шага.
52	Подбрасывание, ловля и удары большого мяча о пол. Игра «Прыжки по кочкам».
53	Т.Б. Закаливание организма: способы и средства. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Прыжки по кочкам».
54	Прыжки в длину с шага. Подбрасывание, ловля и удары мяча о пол двумя руками. Игра «Прыжки по кочкам».
55	Основные положения и движения. Метание в горизонтальную цель. Игра «Прыжки по кочкам».
56	Прыжки в длину с шага. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Прыжки по кочкам».
57	Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Так можно, так нельзя».
58	Прыжки в длину с шага. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Игра «Прыжки по кочкам».
59	Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
60	Метание мяча в горизонтальную цель. Перелезание через препятствие (конь и т.п.). Игра «Зайцы и морковь».
61	Прыжки на одной ноге с продвижением. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Зайцы и морковь».
62	Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Зайцы и морковь».
63	Бег парами наперегонки. Подбрасывание мяча и ловля его. Игра «Быстро на свои места».
64	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
65	Основные положения и движения. Метание мяча из-за головы с места на

	дальность. Игра «Быстро на свои места».
66	Бег парами наперегонки. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
67	Прыжки в высоту с шага. Метание мяча на дальность. Игра «Ворона и воробей».
68	Метание мяча на дальность. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. Игра «Ворона и воробей».

6 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема урока
1	Т.Б. Основы знаний. Закаливание организма.
2	Построение в шеренгу. Дыхательные упражнения.
3	Разминание на вытянутые руки.
4	Повороты на месте. Игры.
5	Основные положения и движения. Игры.
6	Равнение по носкам в шеренге. Игры.
7	Построения и перестроения. Игры.
8	Ходьба, начиная с левой ноги. Игры.
9	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения.
10	Построения и перестроения. Ходьба с носка.
11	Дыхательные упражнения. Бег парами.
12	Прыжки, наступая через скамейку.
13	Формирование правильной осанки. Построения и перестроения.
14	Бег парами. Прыжки в длину с шага.
15	Метание в горизонтальную цель.
16	Прыжки в длину. Метание.
17	Метание мяча из-за головы.
18	Лазание по скамейке.
19	Основные положения и движения.
20	Прыжки в длину с шага.
21	Метание. Лазание.
22	Лазание на скамейке.
23	Прыжки в глубину.
24	Метание, равновесие.
25	Прыжки через скамейку.
26	Лазание, метание.
27	Переноска предметов.
28	Прыжки в глубину.
29	Основные положения и движения.
30	Подлезание.
31	Прыжки через скамейку.
32	Ходьба по скамейке с предметом.
33	Перелезание через препятствие.
34	Т.Б. Подбор лыжного инвентаря.
35	Ступающий шаг без палок и с палками.

36	Ступающий шаг без палок и с палками.
37	Повороты на месте переступанием.
38	Ступающий шаг без палок и с палками.
39	Повороты на месте переступанием.
40	Ступающий шаг с палками.
41	Повороты в движении переступанием.
42	Ступающий шаг с палками.
43	Подъем на пологий склон ступающим шагом.
44	Подъем на пологий склон ступающим шагом.
45	Скользкий шаг с палками и без палок.
46	Скользкий шаг с палками и без палок.
47	Подъем на пологий склон «лесенкой».
48	Скользкий шаг с палками.
49	Подъем прямой «лесенкой» по небольшому склону.
50	Ступающий и скользкий шаг с палками.
51	Подъем и спуск в основной стойке на небольшой горке.
52	Игра «Кто быстрее?»
53	Повторение пройденного материала
54	Т.Б. Метание мяча в горизонтальную цель.
55	Прыжки в длину с шага.
56	Метание в горизонтальную цель.
57	Удары мяча о пол двумя руками.
58	Прыжки, наступая через скамейку.
59	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.
60	Прыжки боком через скамейку с опорой на руки.
61	Перелезание через препятствие.
62	Удары мяча о пол двумя руками.
63	Прыжки в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов.
64	Метание мяча из-за головы с места на дальность.
65	Метание мяча из-за головы с места на дальность.
66	Бег парами наперегонки.
67	Прыжки в высоту с шага.
68	Метание мяча на дальность.

V. Требования к знаниям и умениям обучающихся.

Предполагаемые результаты обучения.

5 класс

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега
- как бежать по прямой и по повороту
- правила поведения при выполнении строевых команд,
- правила гигиены после занятий физическими упражнениями,
- приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы,

- пробегать в медленном темпе 4 мин.,
- бегать на время 60м.,
- выполнять прыжок в длину с разбега.
- координировать движение рук и ног при беге по повороту,
- свободное катание 200-300 м.
- «подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса,
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

6 класс

Учащиеся должны знать:

- как подготовиться к уроку,
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки,
- как вести себя на занятиях,
- свое место в строю.
- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании.
- построение в шеренгу, колонну, круг,
- основные положения и движения.
- элементарные способы передвижения на лыжах.
- правила игр «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Кто быстрее?», «Мяч - среднему», «К своим флажкам», «Попади в цель».

Учащиеся должны уметь:

- чередовать ходьбу и бег,
- прыгать, наступая через скамейку,
- метать мяч из-за головы.
- выполнять лазание, перелезание и подлезание,
- выполнять упражнения в равновесии на скамейке,
- уметь выполнять элементарные строевые команды.
- выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без палок,
- подниматься на пологий склон «лесенкой»,
- выполнять повороты переступанием.
- уметь взаимодействовать и выполнять игровые действия в подвижных играх.

VI. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Оценка эффективности реализации программы.

В классе для глубоко умственно отсталых детей обучение ведется без отметок. Учитель поощряет учеников словами: «молодец», «хорошо», «старайся», стимулирует учащихся к деятельности с помощью поощрительных жетонов, картинок. Допускается отметка в виде изображений и фигурок, нарисованных или вклеенных учителем на страницах рабочих тетрадей.

Оценивание эффективности реализации адаптированных программ отмечается в картах развития каждую четверть.

VII. Литература для учителя

1. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы». Сборник 1; под редакцией В.В. Воронковой (Раздел «физическое воспитание», автор: Мозговой В.М.).
Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

