

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №69
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №2 от 27.08.2020.

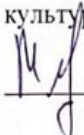


Ткачев Е.А.

Приказ №142 от 27.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Адаптивная физическая культура
Для 8К класса
на 2020-2021 учебный год

Составитель
Учитель адаптивной физической
культуры


Е.А. Миронова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к программе по адаптивной физической культуре**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8К классе разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида (2 вариант обучения, умеренная и тяжёлая степень умственной отсталости). Данная рабочая программа составлена на основе:

- Образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга, адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом, ГБОУ школы № 69 на 2020-2021, на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках курса 8К класса отводится 3 урока в неделю, что составляет 102 урока в год.

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 102 часа в год, (3 ч. в неделю) в 8К классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип

включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя правильно организованное рабочее место, индивидуальный ортопедический режим, использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечнососудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;

- стимуляция появления новых движений;

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- обучение переходу из одной позы в другую;

- освоение новых способов передвижения;

- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

- формирование умения кататься на велосипеде, играть в подвижные, спортивные игры;

- получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **пропедевтический уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;
- **базовый уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Содержание раздела **«Физическая подготовка»** включает: диагностику (тестирование) двигательных умений (навыков) и физических способностей в начале и конце года, что позволяет проследить динамику развития двигательных качеств; обучение повседневным двигательным навыкам с различной степенью поддержки; формирование начальных навыков гимнастических и легкоатлетических упражнений, согласующимися с возможностями обучающихся. Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы адаптированных подвижных игр, элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры, формирование компетенций в области взаимодействия с другими взрослыми или детьми.

Содержание предмета

Физическая подготовка

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год. Диагностические параметры представлены в материалах программы «Адаптивная физическая культура» (авторы Андреева И.Н., Покровская И.А., 2014)

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, втирание крема, массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; смена покоя и движения (качели, гамак, батут).

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухо-зрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Развитие физических способностей

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых

вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку.

Диагностика (тестирование)

Тестирование обучающихся по базовому уровню проводится по двигательным тестам, позволяющим оценить двигательные умения и физические способности. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3x10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание. Полный перечень диагностических упражнений представлен в материалах программы «Адаптивная физическая культура» (авторы Андреева И.Н., Покровская И.А., 2014).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Основные движения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание

пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх

(о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Прохождение с помощью взрослого «Полосы препятствий» (ползание различным способом с помощью, ходьба с помощью по широкой скамейке, перелезание с помощью доступным способом скамейки, мягкого модуля, пролезание с помощью в тоннеле; преодоление наклонной поверхности с помощью); игра «Ладушки» с помощью.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Кегельбан: удержание шаров различных размеров и фактуры в руках в течение пяти секунд с поддержкой; захват и отпускание шаров различных размеров и фактуры с поддержкой, самостоятельный захват и отпускание шаров различных размеров и фактуры с поддержкой, удержание шаров различных размеров и фактуры в руках, целенаправленное перекладывание шара в желоб с физической помощью взрослого при мотивации ученика, целенаправленное перекладывание шара в желоб.

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на различные группы мышц. Игры: «Догони мяч», «Сбей кеглю», «Замок», «Зоопарк», «Ладушки», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Догони обруч», «Ориентировка по слуху», «Волейбол в кругу», «Поймай мяч», «Догони меня», «Охотник и утки», «День ночь», «У медведя на бору».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча двумя руками от груди (в стену, в щит, в руки учителя). Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола, стены, щита). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведения мяча на месте (двумя, одной рукой), в движении по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Удар по подвешенному мячу на уровне вытянутой руки. подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара ногой по мягкому модулю/перевернутому пластиковому ведру. Выполнение удара по мячу из различных исходных положений (сидя на скамейке/коляске, стоя с различной степенью поддержки). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Ведение мяча по прямой, змейкой, остановка катящегося мяча ногой, удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, бег за мячом. Выполнение передачи мяча партнеру.

Бочче. Узнавание оборудования для игры. Выполнение правил. Ожидание своей очереди для броска. Удержание шара. Перенос и отпускание шара в желоб. Прокатывание шара в заданном направлении. Прослеживание за движением шара. Бросок шара в цель (другой шар, кегли).

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- *дидактический материал:* изображения (картинки, фото) спортивного инвентаря и упражнений;

- *спортивный инвентарь:* гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, гимнастические ленты, бадминтон, бочче, кегельбан, санки, деревянные тренажеры ТИСА, сенсорный материал (Массажные кольца, валики);

- *мебель:* стулья, скамейки, шведская стенка, стол.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Основные, предполагаемые требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках АФК.
2. Меры предупреждения травматизма.

Умения:

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.
2. Строиться в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.
3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами (г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.
4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.
5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.
6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».
7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.
8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.
9. Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.
10. Вбрасывать шар «паллино».
11. Вести шайбу по прямой и змейкой; выполнять броски по воротам.
12. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основы знаний:

1. Правила техника безопасности на уроках АФК.

2. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 8К

Учитель: Миронова Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 102

I четв: 24, II четв: 24, III четв: 30 IV четв: 24

на 2020-2021 уч. Год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Основные, предполагаемые требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках АФК.
2. Меры предупреждения травматизма.

Умения:

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.
2. Строиться в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.
3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами (г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.
4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.
5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.
6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».
7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.
8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.
9. Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.
10. Вбрасывать шар «паллино».
11. Вести шайбу по прямой и змейкой; выполнять броски по воротам.
12. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основы знаний:

1. Правила техника безопасности на уроках АФК.
2. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

Тематическое планирование

№ Урока	Тема урока
1.	1. Правила техники безопасности на уроках АФК. Построение.
2.	2. Выполнение строевых команд. Повороты на месте. Гигиенические требования к занятиям АФК.
3.	3. ОРУ без предмета. Бег парами наперегонки.
4.	4. Дыхательная гимнастика.
5.	5. Бег с элементами прыжка. Игра «Разноцветные буквы». ОРУ на дыхание.
6.	6. Упражнения на осанку. Игра «Совушка».
7.	7. ОРУ с малым мячом.
8.	8. Упражнения на общую моторику. Игра «Прыжки по кочкам».
9.	9. ОРУ с элементами гимнастики

№ Урока		Тема урока
10.	10.	Прыжок в длину с шага.
11.	11.	ОРУ с предметом в руках. Игра «Цапля и лягушки».
12.	12.	Передача предметов и переноска груза.
13.	13.	Упражнения на мелкую моторику.
14.	14.	Коррекция осанки.
15.	15.	Упражнения с элементами настольного тенниса.
16.	16.	Ориентировка на местности. Игра «Холодно-горячо» .
17.	17.	Самомассаж
18.	18.	Разновидности бега. Игра «Пятнашки».
19.	19.	Перелезание через мягкий модуль. Игра "Зайцы.
20.	20.	Игра «Аист ходит по болоту».
21.	21.	Лазанье по гимнастической стенке.
22.	22.	Пролезание через препятствие.
23.	23.	ОРУ с гимнастическим мячом.
24.	24.	Удержание равновесия.
2 четверть		
25.	1.	Правила техники безопасности на уроках.
26.	2.	ОРУ с элементами художественной гимнастики.
27.	3.	ОРУ с гимнастическими палками.
28.	4.	Личная гигиена, польза закаливание.
29.	5.	Броски и ловля баскетбольного мяча.
30.	6.	ОРУ с гимнастической ленточкой.
31.	7.	Игра «В домиках»
32.	8.	Профилактики плоскостопия
33.	9.	Упражнения на тренажерах.
34.	10.	Игра «Подбеги к своим предметам».
35.	11.	ОРУ с гимнастическим мячом.
36.	12.	Упражнения на мелкую моторику.
37.	13.	Упражнения с обручем.
38.	14.	Залезание на гору матов.
39.	15.	Игра «Мяч по кругу».
40.	16.	Упражнения для коррекции осанку.
41.	17.	Дыхательная гимнастика.
42.	18.	ПТБ на занятиях хоккеем на полу. Хоккей на полу.
43.	19.	Игра «Забей в ворота» с элементами хоккея на полу.
44.	20.	Хоккей на полу.
45.	21.	Упражнения со скакалкой.
46.	22.	Метания малого мяча в цель.
47.	23.	Упражнения на внимание.
48.	24.	Игра «Прыжки по кочкам».
3 четверть		
49.	1.	ПТБ на уроках АФК.
50.	2.	Игра «Бочче».
51.	3.	Теория :Влияние физической культуры на организм человека.
52.	4.	Прохождение полосы препятствий.
53.	5.	Укрепление мышц спины
54.	6.	Хоккей на полу игра двух команд.
55.	7.	Общая растяжка
56.	8.	ОРУ с гимнастической палкой.
57.	9.	Метание мячей разной массы

№ Урока		Тема урока
58.	10.	Техника безопасности при занятиях на улице зимой.
59.	11.	Зимняя пешая прогулка
60.	12.	Ходьба с лыжными палками.
61.	13.	Игра в снежки «в цель».
62.	14.	Катание на санках ледянках.
63.	15.	Катание на санках.
64.	16.	Подвижные игры на улице зимой.
65.	17.	Подтягивание на перекладине.
66.	18.	Развитие тактильных ощущений.
67.	19.	Обучение игры в бадминтон.
68.	20.	Ходьба. Игра "Совушка".
69.	21.	Передача маленького мяча ногами.
70.	22.	Эстафета.
71.	23.	Развитие точности и координации движений.
72.	24.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.
73.	25.	ОРУ с фитболами.
74.	26.	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
75.	27.	Игра с баскетбольным мячом.
76.	28.	Запрыгивание на гору матов, ползание по дорожке из матов
77.	29.	Игра «Быстро на свои места».
78.	30.	Ритмическая гимнастика
		4 четверть
79.	1.	Инструктаж по ТБ.
80.	2.	Прыжки через скакалку.
81.	3.	Игра «горячо-холодно».
82.	4.	Прыжок в длину с места, с разбега.
83.	5.	Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку..
84.	6.	Игра в дартс.
85.	7.	Развитие координации
86.	8.	Игра с элементами волейбола.
87.	9.	Броски малого мяча на дальность, в высоту
88.	10.	Полоса препятствий.
89.	11.	Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках.
90.	12.	Упражнения на фитболах
91.	13.	Игра с элементами баскетбола
92.	14.	Мини футбол.
93.	15.	Волейбол с мягким мячом
94.	16.	ОРУ с гимнастической палкой. Передача мяча в шеренге.
95.	17.	Коррекция плоскостопия.
96.	18.	Игра «Квадрат». Развитие гибкости.
97.	19.	Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн.скамейке.
98.	20.	ОРУ с гимнастическими ленточками.
99.	21.	Общеразвивающие упражнения
100	22.	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы.
101	23.	Пешая прогулка.

№ Урока	Тема урока
102.	24. Подведение итогов учебного года.

Учебно – методический комплекс:

1. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. М.: Просвещение. 2012.
3. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
6. Андрищенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
7. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
9. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
10. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
11. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
12. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
13. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
14. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
15. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002