

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

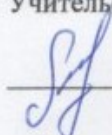
Директор

Ткачев Е.А.


Приказ № 148 от 31.08.2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
Для 1 «ОР» класса
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
Учитель физической культуры

 Е.А. Терентьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе по адаптивной физической культуре

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида (2вариант 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-Петербург.

В соответствии с учебным планом, на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках курса 8 класса отводится 3 урока в неделю, что составляет 98уроков в год.

Данная программа предназначена для учащихся первого класса VIII вида (2вариант обучения, умеренная и тяжёлая степень умственной отсталости). В классе обучается детей различной структурой нарушений. Все дети с диагнозом: умеренная умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в

двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод

представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету "Адаптивная физическая культура". Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»;

2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

Предметно-развивающая образовательная среда:

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Коляски с рукоятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Шведская стенка.

Лавочки.

Детские стулья.

Набор для игры в «Бочче».

Мягкие крупные модули.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018-2019 уч. Год

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 1

Учитель: Терентьева Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 98

Ичетв: 24 IIчетв: 23 IIIчетв: 27 IVчетв.: 24

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

№	Дата	Тема урока
<i>1 четверть.</i>		
1.	03.09.2018	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале
2.	04.09.2018	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.
3.	05.09.2018	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.
4.	10.09.2018	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.
5.	11.09.2018	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.
6.	12.09.2018	Упражнение в построении парами.
7.	17.09.2018	Упражнение в построении по одному в ряд.
8.	18.09.2018	Упражнение в построении в колонну друг за другом.
9.	19.09.2018	Упражнение в построении в круг.
10.	24.09.2018	Ходьба стайкой за учителем.
11.	25.09.2018	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.
12.	26.09.2018	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
13.	01.10.2018	Ходьба между предметами.
14.	02.10.2018	Бег вслед за учителем.
15.	03.10.2018	Бег по сигналу вслед за направляющим.
16.	08.10.2018	Бег в направлении к учителю.
17.	09.10.2018	Бег в разных направлениях.
18.	10.10.2018	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
19.	15.10.2018	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.
20.	16.10.2018	Подскоки на мячах – фитболах.
21.	17.10.2018	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.
22.	22.10.2018	Прокатывание мяча под дугу.
23.	23.10.2018	Прокатывание мяча между предметами.
24.	24.10.2018	Ловля мяча, брошенного учителем.
<i>2 четверть</i>		
25.	06.11.2018	Ползание на животе по прямой.
26.	07.11.2018	Ползание на четвереньках в заданном направлении.
27.	12.11.2018	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
28.	13.11.2018	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
29.	14.11.2018	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.
30.	19.11.2018	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.
31.	20.11.2018	Совершенствование построения в ряд
32.	21.11.2018	Совершенствование построения парами
33.	26.11.2018	Совершенствование построения в колонну друг за другом
34.	27.11.2018	Ходьба по дорожке в заданном направлении
35.	28.11.2018	Ходьба с предметом в руке
36.	03.12.2018	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия

37.	04.12.2018	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках
38.	05.12.2018	Бег за учителем с ленточкой в руках
39.	10.12.2018	Бег по сигналу врассыпную
40.	11.12.2018	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
41.	12.12.2018	Подскоки на мячах- прыгунах
42.	17.12.2018	Прыжки на мягком модуле- лошадка
43.	18.12.2018	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
44.	19.12.2018	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
45.	24.12.2018	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.
46.	25.12.2018	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
47.	26.12.2018	Упражнение в построения в ряд по сигналу
3 четверть		
48.	14.01.2019	Упражнение в построения парами по сигналу
49.	15.01.2019	Совершенствование построения в колонну друг за другом
50.	16.01.2019	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу
51.	21.01.2019	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.
52.	22.01.2019	Ходьба по сенсорной тропе.
53.	23.01.2019	Ходьба по коврику «ГОФР»
54.	28.01.2019	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.
55.	29.01.2019	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
56.	30.01.2019	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
57.	11.02.2019	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
58.	12.02.2019	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
59.	13.02.2019	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
60.	18.02.2019	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.
61.	19.02.2019	Закрепление умения ползать на животе по прямой.
62.	20.02.2019	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.
63.	25.02.2019	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
64.	26.02.2019	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо»
65.	27.02.2019	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»
66.	04.03.2019	Игры с бегом: «Веселая эстафета».
67.	05.03.2019	Игры с прыжками: «Мячик сверху».
68.	06.03.2019	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».
69.	11.03.2019	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.
70.	12.03.2019	Построение с санками в шеренгу.
71.	13.03.2019	Катание на санках друг за другом.
72.	18.03.2019	Катание друг друга на санках.
73.	19.03.2019	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.
74.	20.03.2019	Катание на санках по двое.
4 четверть.		
75.	01.04.2019	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу
76.	02.04.2019	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.
77.	03.04.2019	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.
78.	08.04.2019	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
79.	09.04.2019	Ходьба по дорожкам из ковролина.
80.	10.04.2019	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
81.	15.04.2019	Перешагивание через незначительные препятствия.

82.	16.04.2019	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
83.	17.04.2019	Бег в заданном направлении с предметом в руках.
84.	22.04.2019	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
85.	23.04.2019	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
86.	24.04.2019	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
87.	29.04.2019	Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой.
88.	30.04.2019	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
89.	06.05.2019	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
90.	07.05.2019	Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.
91.	08.05.2019	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
92.	13.05.2019	Коррекционные подвижные игры: «По канату»
93.	14.05.2019	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»
94.	15.05.2019	Подвижная игра «Метко в цель».
95.	20.05.2019	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».
96.	21.05.2019	Подвижная игра «Мыши и кот».
97.	22.05.2019	Игра «Кто быстрее добежит»
98.	23.05.2019	Подведение итогов учебного года.

Учебно – методический комплекс:

1. 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. СПб., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.Т.Т., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. 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.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.