

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

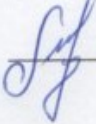


Ткачев Е.А.

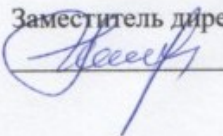
Приказ № 148 от 31.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Адаптивная физическая культура
Для 4 «ОР» класса
на 2018-2019 учебный год

Составитель:
Учитель адаптивной 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 4 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.

В соответствии с учебным планом, на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках курса 4 класса отводится 3 урок в неделю, что составляет 97 урока в год.

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 произвольное, 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 этой целью обучения данному предмету является освоение учащимися 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018-2019 уч. Год

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 4 ОР

Учитель: Терентьева Екатерина Александровна

Кол-во часов в неделю: 3

Кол-во часов в год: 97

Ичетв.: 24 IIчетв.: 24 IIIчетв.: 29 IVчетв.: 20

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;
11. Уметь ползать, лазить, пролезать, перепрыгивать;
12. Ходить змейкой, по прямой.

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.

«Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Многофункциональный набор спортивного оборудования «Кузнечик» Фирмы «Альма».

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

№	Дата	Тема урока
1 четверть.		
1.	04.09.2018	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.
2.	05.09.2018	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».
3.	07.09.2018	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
4.	11.09.2018	Основные движения в ходьбе и беге
5.	12.09.2018	Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.
6.	14.09.2018	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
7.	18.09.2018	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на

		марше».
8.	19.09.2018	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
9.	21.09.2018	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.
10.	25.09.2018	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
11.	26.09.2018	ОРУ с предметами.
12.	28.09.2018	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».
13.	02.10.2018	Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».
14.	03.10.2018	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».
15.	05.10.2018	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты
16.	09.10.2018	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыжки по полосам»,
17.	10.10.2018	«Веревочка под ногами».
18.	12.10.2018	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам».
19.	16.10.2018	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
20.	17.10.2018	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.
21.	19.10.2018	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
22.	23.10.2018	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».
23.	24.10.2018	Развитие координационных способностей
24.	26.10.2018	Подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
2 четверть		
25.	06.11.2018	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.
26.	07.11.2018	Бросок набивного мяча. Игра «Невод».
27.	09.11.2018	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра «Салки на марше».
28.	13.11.2018	Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игра «Что изменилось?»
29.	14.11.2018	ОРУ с предметами. Игра «Посадка картофеля».
30.	16.11.2018	ОРУ на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.
31.	20.11.2018	Лазание по канату в три приема.
32.	21.11.2018	Перелазание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».
33.	23.11.2018	Опорный прыжок на горку матов.
34.	27.11.2018	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.
35.	28.11.2018	Эстафеты с обручами.
36.	30.11.2018	Игры: «Волк во рву».
37.	04.12.2018	Ловля и передача мяча в движении.
38.	05.12.2018	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
39.	07.12.2018	Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».
40.	11.12.2018	Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».
41.	12.12.2018	Игра в мини-баскетбол.
42.	14.12.2018	Чередование бега и ходьбы. Игра «Перестрелка».
43.	18.12.2018	Развитие выносливости. Игра «День и ночь».
44.	19.12.2018	Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.
45.	21.12.2018	Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».
46.	25.12.2018	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
47.	26.12.2018	Игра «Бездомный заяц».
48.	28.12.2018	Тестирование физических качеств.
3 четверть		
49.	15.01.2019	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.

50.	16.01.2019	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах.
51.	18.01.2019	Ходьба с лыжными палками.
52.	22.01.2019	Попеременный двухшажный ход –техника.
53.	23.01.2019	Скользящем шаг. Подвижные игры.
54.	25.01.2019	Построение с санками в шеренгу.
55.	29.01.2019	Катание друг друга на санках.
56.	30.01.2019	Катание на санках- ледянках с небольшой горки.
57.	01.02.2019	Упр. на пресс, отжимание.
58.	05.02.2019	Подвижные игры на улице зимой.
59.	06.02.2019	Инструктаж по ТБ.
60.	08.02.2019	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву».
61.	12.02.2019	Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».
62.	13.02.2019	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.
63.	15.02.2019	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».
64.	19.02.2019	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».
65.	20.02.2019	ОРУ с гимнастической палкой.
66.	22.02.2019	Прыжки через скакалку.
67.	26.02.2019	ОРУ с гимнастическими лентами. Игра « подкинь- пойма».
68.	27.02.2019	Игра в дартс.
69.	01.03.2019	Занятия в тренажерном зале. Игра «Удочка»
70.	05.03.2019	Упражнения с элементами гимнастики.
71.	06.03.2019	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
72.	12.03.2019	Развитие скоростных способностей, челночный бег. Игра «Смена сторон»
73.	13.03.2019	Игра «Прыгающие воробушки».
74.	15.03.2019	Развитие координационных способностей. Игра «Поймай кольцо».
75.	19.03.2019	Игра в кегельбан.
76.	20.03.2019	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу
77.	22.03.2019	Простейшие перестроения. Игра «Прыгающие воробушки».
4 четверть		
78.	02.04.2019	ОРУ на фитболах. Игра «Звонкий мяч».
79.	03.04.2019	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
80.	05.04.2019	Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой.
81.	09.04.2019	Перемещение по гимнастической стенке.
82.	10.04.2019	Коррекционные подвижные игры: «По канату».
83.	12.04.2019	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
84.	16.04.2019	Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.
85.	17.04.2019	Корректирующие упражнения. Игра: «Слушай сигнал»
86.	19.04.2019	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
87.	23.04.2019	ОРУ с гимнастическими палками.
88.	24.04.2019	Занятие в тренажерном зале.
89.	26.04.2019	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
90.	07.05.2019	Игра в бадминтон.
91.	08.05.2019	Техника безопасности во время игры в хоккей на полу.
92.	14.05.2019	Введение шайбы клюшкой. Игра «Точно в цель»
93.	15.05.2019	Игра в хоккее на полу.
94.	17.05.2019	Коррекция плоскостопия.
95.	21.05.2019	ОРУ с гимнастическими лентами.
96.	22.05.2019	Подвижные игры на улице.
97.	24.05.2019	Подведение итогов учебного года.
98.		Повторение пройденного материала.

99		Коррекционно развивающие игры на улице.
100		ОРУ со скакалкой.
101		ОРУ со шведской стенкой.
102		ОРУ с утяжеленным мячом.

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. СП., 2003.
2. Андриященко 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.ТТ., 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.