

Приложение № 28  
к адаптированной основной общеобразовательной  
программе для обучающихся с умственной отсталостью  
Приказ № 420 от 28.08.2020

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«АФК»  
5- 9 классы**

Составители:  
Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил  
2020 г.

## Пояснительная записка.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся 5-9 классов, содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Уровень программы – коррекционно-развивающий.

Данная программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса с учётом индивидуальных способностей и потребностей учащегося.

### **Программа предусматривает следующее распределение нагрузки:**

5 год обучения – 1 час в неделю (34 часа);

6 год обучения – 1 час в неделю (34 часа);

7 год обучения – 1 час в неделю (34 часа);

8 год обучения – 1 час в неделю (34 часа).

9 год обучения – 1 час в неделю (34 часа).

### **Общая характеристика программы:**

Проблема укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности – одна из самых актуальных для школьного обучения, поскольку занятия адаптивной физкультурой способствуют укреплению здоровья, улучшению соматического состояния учащихся.

Предмет изучения адаптивной физкультуры – это, прежде всего физическая активность – одно из необходимых условий жизни. АФК рассматривается как естественно-биологическая потребность. Физическая активность, регламентируемая в соответствии с медицинскими показателями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. Одной из самых характерных особенностей адаптивной физкультуры является применение к учащимся физических упражнений. Во время занятий учащийся должен активно воспринимать показ упражнений и сопутствующие объяснения.

В АФК различают упражнения общего и специального характера, так для применения упражнений для детей с нарушениями используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. АФК основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

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 воспитанников 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

воспитанниками 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 занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с преподавателем, 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 воспитанников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что дети 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.

Основная **цель программы** по адаптивной физкультуре – улучшение контроля над физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных, психических и физических особенностей.

### **Цели программы:**

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни;
- создание комфортных коррекционно-развивающих условий для воспитанников, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей.

### **Задачи программы:**

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

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации воспитанников;
- 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;
- Обучение основам адаптивной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;

- устранение недостатков в строении тела, связанные с нарушением осанки, развития плоскостопия;
- формирование сознательного отношения к использованию физических упражнений;
- привитие гигиенических требований;

### Подбор средств АФК:

Показанием к выбору средств АФК будет совпадение механизма лечебного действия этих средств с ожидаемым влиянием на пораженный орган или систему. Подбор средств осуществляется с учетом лечебных задач, возраста и особенностей психического развития ребенка.

Подбор средств АФК в соответствии с лечебными задачами.

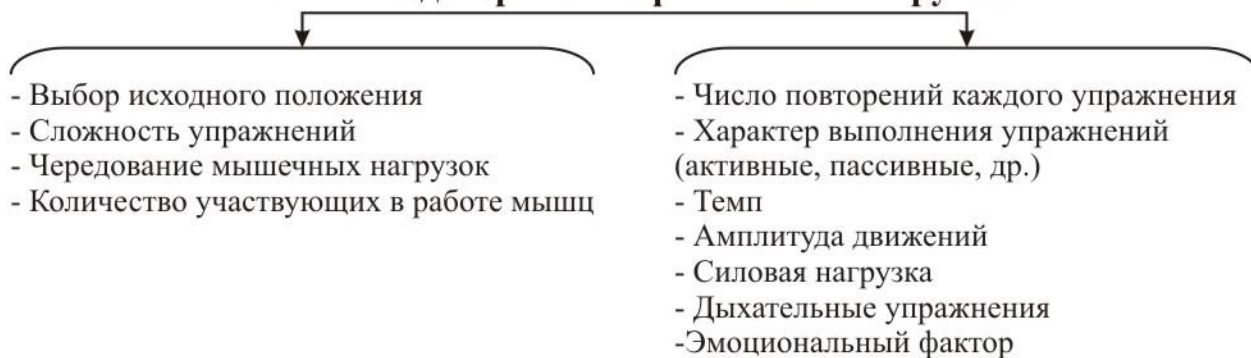
Специальные – задачи, характерные только для данного заболевания.

Общие – задачи, связанные с изменениями защитных сил, характера роста и развития.

Подбор средств необходимо осуществлять в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Это важнейшее правило методики АФК.

Подбор средств необходимо выполнять с учетом психомоторного развития, задержка которого наблюдается нередко у ребенка в связи с болезнью.

### Способы дозирования физической нагрузки



### Основные принципы применения средств АФК:

Ведущим является **принцип систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств АФК в различных формах. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерыв в занятиях АФК приводит к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций.

Принцип от **простого к сложному** подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип **индивидуального подхода к каждому ребенку**. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у различных детей протекает с разной скоростью.

Принцип **доступности**. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип **чередования** необходим для предупреждения утомления у детей. Средства АФК надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Принцип **сознательности и активности**. Сознательное отношение детей к АФК обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от мыслей о заболевании, придает всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий нужно относиться внимательно и доброжелательно.

### Требования к уровню подготовки учащихся:

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 КЛАСС

#### **Основы знаний о физической культуре**

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

#### **Способы деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с маленькими мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* Общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из АФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста АФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или

баскетбольного мяча; прыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); прыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;

## 6 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

**Способы деятельности**

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

*Упражнения на гимнастической стенке:* лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Упражнения из АФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста АФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

*Упражнения в прыжках:* прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны **иметь представление:**

- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).

**Уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
- выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед.

## 7 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре**

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

**Способы деятельности**

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

*Упражнения с набивными мячами:* из положения лежа на спине поднятие и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

*Упражнения на гимнастической стенке:* из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Упражнения из АФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста АФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем.

## 8 КЛАСС

**Способы деятельности.**

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

**Физическое совершенствование.**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика.**

*Индивидуализированные комплексы:* общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

*Оздоровительная аэробная гимнастика:* композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

*Корригирующие комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

*Упражнения из АФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста АФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

**Уметь:**

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

## 9 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре.**

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование



этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

#### **Способы деятельности.**

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

#### **Корректирующая и оздоровительная гимнастика.**

*Комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

*Упражнения из АФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста АФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

#### **Физическая подготовка.**

Учебные темы по выбору:

- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

#### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны *иметь представление:*

- о планировании индивидуальных занятий корректирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

#### **Уметь:**

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;

- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

В результате освоения минимума программы по АФК учащиеся 5-9 классов должны знать и иметь представления:

- Знать правила личной гигиены, гигиены помещений.
- Уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми, сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
- Понимать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций.
- Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
- Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- Уметь выполнять комплексы упражнений оздоровительной и корректирующей гимнастики.
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация.

**Ожидаемый результат:**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физических упражнениях, физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывать всесторонне развитую личность. Своеобразие программы заключается в том, что она создана для детей, имеющих отклонения в здоровье, имеющих заключение и назначение врача для занятий АФК.

В рамках программы происходит формирование у учащихся основных компонентов здоровья. Дети овладевают знаниями, умениями и навыками двигательной деятельности, то есть физической подготовленности что, в конечном счёте, оказывает влияние на их физическое развитие.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся потребности в здоровье, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, самосовершенствовании.

При оптимизации решений социальных и медико-социальных проблем реализуется главная задача государства – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Ожидаемые результаты станут реальностью при условии понимания учащимися-родителями-учителями проблемы: образ жизни – образование - здоровье. Закономерным следствием ожидаемых результатов станут сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости.

Во время реализации программы будет развиваться процесс ее коррекции и совершенствования.

**5 класс.**

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Упражнения для укрепления мышц спины. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения из АФК. Ходьба до различных ориентиров.	1
3	Упражнения с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля.	1
4	Упражнения с гимнастической палкой. Измерения ЧСС.	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. КУ для сохранения правильной осанки.	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Прыжки через короткую скакалку.	1
7	Ходьба по гимнастическому бревну. КУ с гимнастическими палками.	1
8	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1
9	Коррекция у стены. Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. КУ с гимнастическими палками.	1
10	Коррекционная игра «Два сигнала». Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
11	Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке. Упражнения у гимнастической стенки.	1
12	Упражнения с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
13	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Запомни порядок».	1

14	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Космонавты»	1
15	Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики. КУ с гимнастическими скакалками.	1
16	КУ с гимнастическими скакалками. Коррекционная игра «День и ночь».	1
17	Упражнения из АФК. Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
18	Комплекс дыхательной гимнастики №3. КУ на гимнастической скамейке.	1
19	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
20	Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Различные виды ходьбы и бега.	1
21	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
22	УГГ (правила составления комплекса). КУ на гимнастической скамейке.	1
23	Упражнения из АФК. Линейные эстафеты. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
24	Коррекция у стены. Коррекционная игра «Метко в цель».Различные виды ходьбы и бега.	1
25	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
26	Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
27	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
28	Коррекционная игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
29	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч). КУ с гимнастическим обручем.	1
30	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. КУ с набивным мячом.	1
32	Измерение ЧСС на занятиях. КУ с набивным мячом.	1
33	Упражнения из АФК. Коррекция у стены. Самомассаж.	1
34	Коррекционная игра «День и ночь»,«Попади в обруч»,«Мяч соседу». КУ с гимнастическим обручем.	1

#### 6 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Упражнения для укрепления мышц спины. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения из АФК. Ходьба до различных ориентиров.	1

3	Упражнения с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля.	1
4	Упражнения с гимнастической палкой. Измерения ЧСС.	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. КУ для сохранения правильной осанки.	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Прыжки через короткую скакалку.	1
7	Ходьба по гимнастическому бревну. КУ с гимнастическими палками.	1
8	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1
9	Коррекция у стены. Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. КУ с гимнастическими палками.	1
10	Коррекционная игра «Два сигнала». Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
11	Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке. Упражнения у гимнастической стенки.	1
12	Упражнения с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
13	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
14	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Космонавты»	1
15	Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики. КУ с гимнастическими скакалками.	1
16	Упражнения из АФК. Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
17	Комплекс дыхательной гимнастики №3. КУ на гимнастической скамейке.	1
18	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
19	Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Различные виды ходьбы и бега.	1
20	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
21	УГГ (правила составления комплекса). КУ на гимнастической скамейке.	1
22	Упражнения из АФК. Линейные эстафеты. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
23	Коррекция у стены. Коррекционная игра «Метко в цель». Различные виды ходьбы и бега.	1
24	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
25	Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
26	КУ с гимнастическими скакалками. Коррекционная игра «День и ночь».	1
27	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаге.	1
28	Коррекционная игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаге.	1
29	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч). КУ с гимнастическим обручем.	1
30	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча в	1

	движении, броски в цель (кольцо, обруч).	
31	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. КУ с набивным мячом.	1
32	Измерение ЧСС на занятиях. КУ с набивным мячом.	1
33	Упражнения из АФК. Коррекция у стены. Самомассаж.	1
34	Коррекционная игра «День и ночь», «Попади в обруч», «Мяч соседу». КУ с гимнастическим обручем.	1

### 7 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Упражнения для укрепления мышц спины. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминутки и физкультпауз.	1
2	Упражнения из АФК. Ходьба до различных ориентиров.	1
3	Упражнения с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля.	1
4	Упражнения с гимнастической палкой. Измерения ЧСС.	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. КУ для сохранения правильной осанки.	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Прыжки через короткую скакалку.	1
7	Ходьба по гимнастическому бревну. КУ с гимнастическими палками.	1
8	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1
9	Коррекция у стены. Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. КУ с гимнастическими палками.	1
10	Коррекционная игра «Два сигнала». Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
11	Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке. Упражнения у гимнастической стенки.	1
12	Упражнения с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
13	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
14	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Космонавты»	1
15	Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики. КУ с гимнастическими скакалками.	1
16	Упражнения из АФК. Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
17	Комплекс дыхательной гимнастики №3. КУ на гимнастической скамейке.	1
18	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1

19	Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Различные виды ходьбы и бега.	1
20	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
21	УГГ (правила составления комплекса). КУ на гимнастической скамейке.	1
22	Упражнения из АФК. Линейные эстафеты. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
23	Коррекция у стены. Коррекционная игра «Метко в цель».Различные виды ходьбы и бега.	1
24	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
25	Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
26	КУ с гимнастическими скакалками. Коррекционная игра «День и ночь».	1
27	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
28	Коррекционная игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
29	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч). КУ с гимнастическим обручем.	1
30	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. КУ с набивным мячом.	1
32	Измерение ЧСС на занятиях. КУ с набивным мячом.	1
33	Упражнения из АФК. Коррекция у стены. Самомассаж.	1
34	Коррекционная игра «День и ночь»,«Попади в обруч»,«Мяч соседу». КУ с гимнастическим обручем.	1

#### 8 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Упражнения для укрепления мышц спины. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения из АФК. Ходьба до различных ориентиров.	1
3	Упражнения с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля.	1
4	Упражнения с гимнастической палкой. Измерения ЧСС.	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. КУ для сохранения правильной осанки.	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Прыжки через короткую скакалку.	1
7	Ходьба по гимнастическому бревну. КУ с гимнастическими палками.	1
8	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1

9	Коррекция у стены. Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. КУ с гимнастическими палками.	1
10	Коррекционная игра «Два сигнала». Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
11	Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке. Упражнения у гимнастической стенки.	1
12	Упражнения с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
13	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
14	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Космонавты»	1
15	Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики. КУ с гимнастическими скакалками.	1
16	Упражнения из АФК. Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
17	Комплекс дыхательной гимнастики №3. КУ на гимнастической скамейке.	1
18	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
19	Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Различные виды ходьбы и бега.	1
20	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
21	УГГ (правила составления комплекса). КУ на гимнастической скамейке.	1
22	Упражнения из АФК. Линейные эстафеты. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
23	Коррекция у стены. Коррекционная игра «Метко в цель». Различные виды ходьбы и бега.	1
24	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
25	Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
26	КУ с гимнастическими скакалками. Коррекционная игра «День и ночь».	1
27	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
28	Коррекционная игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаг.	1
29	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч). КУ с гимнастическим обручем.	1
30	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. КУ с набивным мячом.	1
32	Измерение ЧСС на занятиях. КУ с набивным мячом.	1
33	Упражнения из АФК. Коррекция у стены. Самомассаж.	1
34	Коррекционная игра «День и ночь», «Попади в обруч», «Мяч соседу». КУ с гимнастическим обручем.	1

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Упражнения для укрепления мышц спины. КУ для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз.	1
2	Упражнения из АФК. Ходьба до различных ориентиров.	1
3	Упражнения с гимнастической палкой. Дневник самоконтроля.	1
4	Упражнения с гимнастической палкой. Измерения ЧСС.	1
5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. КУ для сохранения правильной осанки.	1
6	Комплекс дыхательной гимнастики №2. Прыжки через короткую скакалку.	1
7	Ходьба по гимнастическому бревну. КУ с гимнастическими палками.	1
8	Ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.	1
9	Коррекция у стены. Сочетание разных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в полуприседе. КУ с гимнастическими палками.	1
10	Коррекционная игра «Два сигнала». Комплекс №1 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
11	Подтягивание на горизонтальной и наклонной скамейке. Упражнения у гимнастической стенки.	1
12	Упражнения с гимнастической палкой. Коррекционная игра «Запрещённое движение».	1
13	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
14	Упражнения для профилактики искривлений позвоночника (комплекс упражнений №2). Коррекционная игра «Космонавты»	1
15	Комплекс упражнений для развития мышц мелкой моторики. КУ с гимнастическими скакалками.	1
16	Упражнения из АФК. Передвижения по кругу, по диагонали и «противоходом». Упражнения в преодолении препятствий.	1
17	Комплекс дыхательной гимнастики №3. КУ на гимнастической скамейке.	1
18	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
19	Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Различные виды ходьбы и бега.	1
20	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
21	УТГ (правила составления комплекса). КУ на гимнастической скамейке.	1
22	Упражнения из АФК. Линейные эстафеты. Коррекционная игра «Попади в обруч».	1
23	Коррекция у стены. Коррекционная игра «Метко в цель». Различные виды ходьбы и бега.	1
24	Коррекционная игра «Точный расчёт». Комплекс №2 для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
25	Комплекс №3 на скамейке для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
26	КУ с гимнастическими скакалками. Коррекционная игра «День и ночь».	1
27	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в	1



	шаге.	
28	Коррекционная игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, броски мяча в шаге.	1
29	Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч). КУ с гимнастическим обручем.	1
30	Коррекционная игра «День и ночь». Ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, обруч).	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. КУ с набивным мячом.	1
32	Измерение ЧСС на занятиях. КУ с набивным мячом.	1
33	Упражнения из АФК. Коррекция у стены. Самомассаж.	1
34	Коррекционная игра «День и ночь», «Попади в обруч», «Мяч соседу». КУ с гимнастическим обручем.	1