МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт- Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №15 от 04.06.2026

Подписан: Елена Михайловна Бельтюкова
DN: OU=Директор, O=ГБОУ школа №448 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, CN=Елена Михайловна Бельтюкова, E=school448@edu-frn.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026.06.07 11:23:34+03'00'

Приказ №167 от 05.06.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающего курса
«Адаптивная физическая культура с элементами ритмики»
АООП ООО
для обучающихся с ОВЗ 5 «Г» класса
(слабовидящие)

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка.

В программе использованы материалы адаптированной программы по физической культуре учащихся основной школы (под общей редакцией А.П. Матеева), адаптированной программы по физической культуре для учащихся со специальной медицинской группой, стандарты основного общего образования по физической культуре, стандарты среднего (полного) образования по физической культуре.

В настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врождённой заболеваемости и инвалидности.

В последние годы произошло снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. Обучение в школе (музыкальной, художественной, курсы по иностранному языку, компьютерные курсы и т.д.), увеличивают нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения, переработка и усвоение разнообразной информации ведёт к напряжению зрительного аппарата. Поэтому и возникла необходимость в создании групп по лечебной физкультуре.

Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры (2001), учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т.е. с преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта.

В соответствии с концепцией реализации настоящей образовательной программы призвано содействовать всестороннему и гармоничному физическому развития учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Содержание настоящей программы ориентируется на решение следующих задач и целей:

-укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

-обучение физическими упражнениями из современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;

-повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнений базовых видов спорта «гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры»

-освоение комплекса знаний о физической культуре, её истории, формах организаций, связи с культурой здоровья;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирование здорового образа жизни;

-изучение основ безопасности жизнедеятельности человека.

Данная программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

-реализация принципа оздоровительной направленности урока физической культуры, достижение индивидуально- ориентированного результата в укреплении здоровья, освоение комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга; снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. Обучение в школе (музыкальной, художественной, курсы по иностранному языку, компьютерные курсы и т.д.), увеличивают нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения, переработка и усвоение разнообразной информации ведёт к напряжению зрительного аппарата.

Цели и задачи программы:

-укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

-обучение физическими упражнениями из современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;

-повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнений базовых видов спорта «гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры»

-освоение комплекса знаний о физической культуре, её истории, формах организаций, связи с культурой здоровья;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирование здорового образа жизни;

-изучение основ безопасности жизнедеятельности человека.

Данная программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

-реализация принципа оздоровительной направленности урока физической культуры, достижение индивидуально- ориентированного результата в укреплении здоровья, освоение комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

-возможность осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащегося, их физического развития и подготовленности, возрастно-половыми особенностями.

Нормативно-правовые документы и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г № 287.
3. Учебный план ГБОУ СОШ № 448 на 2026-27 учебный год.

Структура и содержание учебной программы.

Настоящая программа характеризуется преемственностью с программой для учащихся с ОВЗ, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам и с программой по физической культуре для 5-6 классов.

Содержание первого раздела «Основ знаний о физической культуре» включает в себя: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. В этом разделе делается акцент не только на закрепление ранее сформированных навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и возможность индивидуализировать содержание занятий, проводить их с учетом собственного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание программы ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а так же упражнения по видам спорта (лёгкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры). Ввиду того, что дети в зимний период часто болеют простудными заболеваниями, в разделе нет лыжной подготовки, в программу внесён настольный теннис. В связи с тем, что некоторые уроки по ЛФК совпадают с уроками основной группы в спортивном зале, занятия по видам спорта переносятся на третью четверть.

При изменении погодных условий уроки могут варьироваться.

В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных, в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов.

Начало освоение программы начинается с изучения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т.е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляется постепенное добавление упражнений общей физической подготовки, которое сочетается с контролем функционального состояния организма школьников, из самочувствия и настроения.

2026/2027 учебный год

Предмет адаптивная физическая культура
Класс 5 Г
Учитель: Макаровой О.Н
Количество часов: 34, в неделю 1
Планирование составлено на основе _Комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Волгоград, 2014
Учебник В.И. Лях. Физическая культура 5-6 классы. Москва «Просвещение»

Материально- техническое оснащение: мячи , скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические маты, обручи

Тематический план представлен в виде следующей таблицы:

№ п/п	Раздел	Тема раздела	Количество часов	Из них	
				Изучение нового и закрепление	контроль
1	Легкая атлетика	Развитие быстроты, ловкости	5	6	1
2	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости, преодоление препятствий	3	2	1
3	Гимнастика	Акробатические элементы, висы, упоры, прыжки	4	3	1
4	Подвижные игры	Развитие ловкости, внимания, быстроты	4	3	1
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо	6	5	1
6	Ритмика	Основы танцевальных движений	12	12	1

Поурочный план представлен в виде следующей таблицы:

№	Темы занятия	Вид контроля	Форма проведения занятия	ЭОР
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры по АФК. Бег на короткую дистанцию, ускорение, игра	Текущий		https://www.youtube.com/watch?v=9JzkjdBmhOw
2	Ритмичное изменение положения рук	Текущий		
3	ОУ, прыжки в длину с разбега, подбор толчковой ноги, техника приземления, бег 30 и 60 м, игра	Текущий		
4	Музыкально-ритмические игры	Текущий		
5	ОУ, прыжки в длину с разбега, подбор толчковой ноги, техника приземления, бег 30 и 60 м, игра	Текущий		
6	Развитие координации двигательных действий	Текущий		
7	ОУ, медленный бег, чередование бега с ходьбой, преодоление препятствий, развитие выносливости	Текущий		https://infourok.ru/krossovaya-podgotovka-dlya-uchaschihsya-klassov-2361997.html
8	Танцевальные движения и танцы	Текущий		
9	ОУ, медленный бег, чередование бега с ходьбой, преодоление препятствий, развитие выносливости	Текущий		
10	ОУ, медленный бег, чередование бега с ходьбой, преодоление препятствий, развитие выносливости	Текущий		
11	ОУ, ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей,	Текущий		https://www.youtube.com/

	дыхательные упражнения, упражнения на равновесие.			watch?v=9NRqBZ5cJFo
12	Виды танцев	Текущий		
13	ОУ, перекаты, кувырки, развитие гибкости, упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Развитие координации	Текущий		
14	ОУ, висы на гимнастической стенке, лазание, перелезание. Прыжки на гимнастические маты, подтягивание. Развитие силы	Текущий		
15	ОУ, висы, упоры, дыхательные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, развитие координации	Текущий		
16	Преодоление трудностей развития движений	Текущий		
17	ОУ, ТБ на занятиях, игры на развитие внимания, ловкости	Текущий		https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnyie-ighry-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury-v-nachal-noi-shkolie.html
18	ОУ, ТБ на занятиях, игры на развитие внимания, ловкости	Текущий		
19	Развитие выразительности движений и самовыражения	Текущий		
20	ОУ, ПИ «Белые медведи», «Два третий лишний», «День и ночь», игры с мячом	Текущий		
21	ОУ, ПИ «Передал-садись», эстафета по кругу, «Паравозик», развитие скорости и скоростно-силовых качеств	Текущий		

22	Развитие координации двигательных действий	Текущий		
23	ОУ, ловля и передача мяча на месте и в движении, эстафеты с набивным мячом. Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, игра	Текущий		https://www.youtube.com/watch?v=GFP7dCcxLUM
24	Ритмичные координированные движения рук и глаз	Текущий		
25	ОУ, ловля и передача мяча на месте и в движении, эстафеты с набивным мячом. Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, игра	Текущий		
26	Движение и речь	Текущий		
27	ОУ, передача мяча в движении, бросок мяча в кольцо, развитие зрительных функций. Ведение на месте и в движении, игра	Текущий		
28	Упражнения на зрительную пространственную ориентировку	Текущий		
29	ОУ, взаимодействие игроков в парах, ведение-бросок мяча, техника игры в защите, игра	Текущий		
30	ОУ, взаимодействие игроков в парах, ведение-бросок мяча, техника игры в защите, игра	Текущий		
31	Ритмичное изменение положения рук	Текущий		
32	Проведение учащимися комплексов ОУ. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий		
33	Шестиминутный равномерный бег с переходом на ходьбу при необходимости	Текущий		
34	Теория: Закаливание. Игра по выбору	Текущий		