

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 г

Приказ №164 от 05.06.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**коррекционно-развивающего курса
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ 4 «В» класса
(слабовидящие)**

2026- 2027 учебный год

Пояснительная записка

Общие цели специального коррекционного образования с учетом специфики учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание настоящей рабочей программы 4 класса по теме «Адаптивная физическая культура» ориентируется на решение следующих целей и задач. 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.

Цели: максимально возможная самореализация и коррекция детей с нарушением зрения в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Задачи:

укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма средствами:

- обучение физическими упражнениями из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания;
- повышение культуры движений, обогащение двигательной активности
- 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 формировании здорового образа жизни;
- изучение основ безопасности жизнедеятельности человека.

Структурно и содержательно программа для 3 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана во 2 классе на 17 часов в год, по 0,5 в неделю

2. 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 начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г № 1598.

3. Учебный план ГБОУ СОШ № 448 на 2026-2027 учебный год.

Общая характеристика курса «Адаптивная физическая культура».

Место и роль учебного курса, предмета.

На изучение курса «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отводится 34 часа в год.

Содержание учебного предмета, курса

Наименование разделов учебной программы

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие **разделы**:

Адаптивная физическая культура ¹

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Общие упражнения.

Лечебно-корректирующие упражнения.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Упражнение на лечебных тренажерах (стен-платформа)

Форма организации адаптивного физического воспитания

Большинство детей с нарушениями зрения (слабо выраженными), которые корректируются оптическими средствами, обучаются в массовых школах. Как правило, эти дети справляются с программным материалом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении учителями физической культуры технологией обучения таких детей.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

2. Общеразвивающие упражнения:

без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

4. Упражнения для укрепления сводов стопы.

5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для

¹ Занятия АФК проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога

совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Планируемые результаты

В рамках коррекционного курса формируются следующие универсальные учебные действия:

«Адаптивная физическая культура»:²

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений;

развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность при выполнении упражнения;

саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;

аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);

² Занятия АФК проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога

выбор наиболее эффективных способов выполнения корригирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;

развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий- слабовидящий» в ходе занятий АФК;

умение задавать вопросы уточняющего характера;

умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Система оценки планируемых результатов

Тематическая оценка определяет уровень подготовки школьников за относительно продолжительный период обучения (по завершении коррекции раздела программы) и позволяет отследить уровень усвоения тем раздела, установить причины пробелов в умениях и навыках, учащихся по теме и наметить меры по их устранению. Тематический контроль обеспечивает систематичность, полноту и прочность знаний.

2026-2027 учебный год

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 4 «В»

Учитель: Соловьева Ю.К

Количество часов всего: 34 ч.

1. Данная программа составлена на основе АООП НОО

2. Дополнительный список литературы:

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 2014.
2. Зубков. А.Н. Йога- путь к здоровью. М. Сов. спорт, 2011.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.,: Речь, 2021.

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы «Адаптивная физическая культура»

Спортивное оборудование

1. Стенка гимнастическая шведская 3шт
2. Скамейка гимнастическая 2шт
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Стенка гимнастическая для лазания 1 шт

Спортивный инвентарь

1. Мат гимнастический 17шт
2. Гантели 28 шт
3. Гири разные 3шт
4. Гранаты 2шт
5. Мяч баскетбольный 2шт
6. Мяч волейбольный 2шт
7. Мяч футбольный 2шт
8. Обруч 6шт

Тематический план представлен в следующей таблице:

№ п/ п	Раздел	Тема занятия	Кол иче ство часо в	Из них	
				Изуче ние нового и закреплен ие	Конт роль
1	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	Техника безопасности на занятиях АФК. Диагностика.	1	1	
		Подвижные игры, их правила, требования к играющим Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультуры	2	2	
2	Общие упражнения	Общеразвивающие упражнения с предметами	3	3	
		Подвижные игры	3	3	
		Элементы танца	2	2	
3	Лечебно-корректирующие упражнения.	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	3	3	
		Упражнения для совершенствования зрительных функций	2	2	
		Упражнения для формирования правильной осанки.	4	4	
4	Упражнения коррекционно-развивающей направленности.	Упражнения на развитие ловкости	3	3	
		Упражнения на развитие моторики рук	2	2	
		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	2	2	
		Развитие внимания на основе упражнений на сравнение	3	3	
5	Упражнения на лечебных тренажерах.	Упражнения на степпере	1	1	
		Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	2	2	
		Диагностика	1	1	

Поурочный план представлен в виде следующей таблицы

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно- развивающие приемы	Освоение предметных знаний	Контроль
1	Техника безопасности на адаптивной физкультуройю. Диагностика.		Знать правила безопасности на занятиях и выполнять их.	Фронтальный опрос
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультуры	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу	текущий
3	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультуры	Индивидуальные навыки		текущий
4	Общеразвивающие упражнения с предметами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Бегать на короткую дистанцию	текущий
5	Общеразвивающие упражнения с предметами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Бегать на короткую дистанцию	текущий
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Бегать на короткую дистанцию	текущий
7	Подвижные игры	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Бегать на короткую дистанцию	текущий
8	Подвижные игры	Коррекция внимания на основе упражнений на различение		текущий
9	Подвижные игры	Коррекция внимания на основе упражнений на различение		текущий
10	Элементы танца	Коррекция памяти на основе		текущий

		упражнений в воспроизведении		
11	Элементы танца	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Учиться правильно ставить встопу.	текущий
12	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать с правильным движением рук	текущий
13	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать с правильным движением рук	текущий
14	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Правильно приземляться	текущий
15	Упражнения для совершенствования зрительных функций	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Правильно приземляться	текущий
16	Упражнения для совершенствования зрительных функций	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Правильно приземляться	текущий
17	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий
18	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий
19	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий
21	Упражнения на развитие ловкости	Коррекция памяти на основе	Правильно приземляться на	текущий

		упражнений воспроизведении	вдв ноги	
22	Упражнения на развитие ловкости	Коррекция памяти на основе упражнений воспроизведении	Правильно приземляться на вдв ноги	текущий
23	Упражнения на развитие ловкости	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведени	Правильно приземляться на дв ноги	текущий
24	Упражнения на развитие моторики рук	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	правильно выполнять основные движения в метании;	
25	Упражнения на развитие моторики рук	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	правильно выполнять основные движения в метании;	текущий
26	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	правильно выполнять основные движения в метании;	текущий
27	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	правильно выполнять основные движения в метании	текущий
28	Развитие внимания на основе упражнений на сравнение	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
29	Развитие внимания на основе упражнений на сравнение	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
30	Развитие внимания на основе упражнений на сравнение	Коррекция пространственных отношений на основе	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий

		упражнений в координации движений		
31	Упражнения на степпере	Коррекция памяти на основе упражнений воспроизведении	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
33	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
34	Диагностика			Фронтальный опрос