

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 05.06.2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающего курса

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ 3 «Г» 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 3 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 в 1 классе на 34 часа в год, по 1ч в неделю

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 2026-27 учебный год.

Общая характеристика курса «Адаптивная физическая культура».

Место и роль учебного курса, предмета.

На изучение курса «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отводится 34 часов 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.

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

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

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

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

развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих 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: 3 Г

Учитель: Макарова О.Н.

Количество часов всего: 34ч.

1. Данная программа составлена на основе АООП вариант 4.1 Протокол от 22 декабря 2015 г. No 4/15)

Дополнительный список литературы: Литература 1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы «Азбука здоровья», С.-Пб., «Образование», 1994. 2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991. 3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992. 4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007.

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 ичес тво часо в	Из них	
				Изуче ние нового и закрепле ние	Конт роль
1	Адаптивная физическая культура (теоретические знания)	Техника безопасности на занятиях АФК. Диагностика	1		1
		Занятия адаптивной физической культурой и их роль для здоровья человека.	1	1	

2	Общие упражнения				
		Строевые упражнения	4	4	
		Подводящие упражнения	3	3	
3	Лечебно-корректирующие упражнения.	Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы).	2	2	
		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2	2	
		Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы).	2	2	
		Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	3	3	
4	Упражнения коррекционно-развивающей направленности.	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере	3	3	
		Упражнения на развитие координационных способностей	4	4	
		Упражнения на развитие выносливости	4	4	
5	Упражнения на лечебных тренажерах.	Упражнения на степпере	2	2	
		Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	2	2	
6		Диагностика	1	1	

Поурочный план представлен в виде следующей таблицы

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно- развивающиеприемы	Освоение предметных знаний	Контроль
1	Техника безопасности на занятиях АФК. Диагностика	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Правильно выполнять основные движения	Фронтальный опрос
2	Занятия адаптивной физической культурой и их роль для здоровья человека.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Правильно выполнять основные движения	текущий
3	Строевые упражнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Правильно выполнять основные движения	текущий
4	Строевые упражнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Правильно выполнять основные движения	текущий
5	Строевые упражнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	текущий
6	Строевые упражнения	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Правильно выполнять основные движения	текущий
7	Подводящие упражнения	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Правильно выполнять основные движения	текущий
8	Подводящие упражнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Правильно выполнять основные движения	текущий

9	Подводящие упражнения	Упражнения на дыхание	Правильно выполнять основные движения	текущий
10	Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы).	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Учиться правильно ставить стопу.	текущий
11	Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать с правильным движением рук	текущий
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать с правильным движением рук	текущий
13	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Правильно выполнять основные движения	текущий
14	Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы).	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	Правильно выполнять основные движения	текущий
15	Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы).	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов	Правильно выполнять основные движения	текущий
16	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности	Правильно выполнять основные движения	текущий
17	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий
18	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Правильно выполнять основные движения	текущий

19	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение		текущий
20	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Правильно приземляться на две ноги	текущий
21	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Правильно выполнять основные движения в метании;	текущий
22	Упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении	Правильно выполнять основные движения в метании	текущий
23	Упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		текущий
24	Упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
25	Упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
26	Упражнения на развитие выносливости	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	
27	Упражнения на развитие выносливости	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Правильно выполнять основные движения	текущий
28	Упражнения на развитие выносливости	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание	Правильно выполнять основные движения	
29	Упражнения на развитие выносливости	Коррекция внимания на основе	Правильно выполнять	текущий

		упражнений на различение	основные движения	
30	Упражнения на степпере	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Правильно выполнять основные движения	фронтальный опрос
31	Упражнения на степпере	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Правильно выполнять основные движения	текущий
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
33	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом	текущий
34	Диагностика			фронтальный опрос