

Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с нарушениями  
опорно-двигательного аппарата  
с 1-4 классы (вариант 6.2)

Разработчик: учителя начальных классов

Грозный  
2023г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с 1-4 классы (далее - рабочая программа НОДА) разработана с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (вариант 6.2) в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

- АООП НОО обучающихся с НОДА ГБОУ «С(к)ОШИ для детей с ЗПР»;

- Положение о разработке рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, утвержденное приказом директора от 30.05.2023 года № 47-од;

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающихся с НОДА составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными [ФГОС](#) НОО обучающихся с ОВЗ, программы воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» несет в себе большой развивающий потенциал: у обучающихся формируются предпосылки научного мировоззрения, познавательные интересы и способности, создаются условия для самопознания и саморазвития.

### ***Цели и задачи изучения предмета:***

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с НОДА с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **целями и задачами** реализации программы по физической культуре для обучающихся с НОДА являются:

- Овладение ребенком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к освоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с НОДА обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

Группу обучающихся по варианту 6.2 составляют обучающиеся, у которых определяется легкий дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения.

Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации.

Учет особенностей и возможностей обучающихся с НОДА по варианту 6.2 АООП НОО реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий).

Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь.

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе могут понадобиться вспомогательные технические средства для коммуникации (от простых до технически сложных: коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами, голосовые синтезаторы и другие).

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие дефицит познавательных и социальных способностей, при освоении программного материала нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;

- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации.

Учет особенностей и возможностей обучающихся с НОДА по варианту 6.2 АООП НОО реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и

временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий).

Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь.

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе могут понадобиться вспомогательные технические средства для коммуникации (от простых до технически сложных: коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами, голосовые синтезаторы и другие).

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие дефицит познавательных и социальных способностей, при освоении программного материала нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

Все наполнение программы начального общего образования (содержание и планируемые результаты обучения, условия организации образовательной среды) подчиняется современным целям начального образования, которые представлены во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание ее социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

### ***Итоговая оценка качества освоения обучающимися АООП НОО***

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися с НОДА АООП НОО является достижение предметных результатов и достижение результатов освоения программы коррекционной работы.

В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

При определении подходов к контрольно-оценочной деятельности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата учитываются формы и виды контроля, а также требования к объему и числу проводимых контрольных, проверочных и диагностических работ.

В соответствии с дифференцированным и деятельностным подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

**В тематическом планировании описывается** программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения.

Раздел, посвященный содержанию учебного предмета, курса, включает краткую характеристику содержания предмета или курса по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС общего образования;

Предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с НОДА (Вариант программы 6.2) в объеме 336 часов за 5 лет обучения:

Для 1 класса - 2 часа в неделю (66 часов в год);

Для 1дополнительныйкласс – 2 часа в неделю (66 часов в год);

Для 2 класса - 2 часа в неделю (64 часа в год);

Для 3класса - 2 часа в неделю (64 часа в год);

Для 4 класса – 2 часа в неделю (64 часа в год).

## **2. Содержание обучения.**

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории развития физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**



*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

***К концу освоения программы по предмету «Физическая культура» уровня начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие УУД:***

***Регулятивные универсальные учебные действия***

*Выпускник научится:*

1. Принимать и сохранять учебную задачу;
2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
6. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
7. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
8. Различать способ и результат действия;
9. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***Познавательные универсальные учебные действия***

*Выпускник научится:*

1. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

2. Осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

3. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

4. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

5. Строить сообщения в устной и письменной форме;

6. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью

инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-

следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Выпускник научится:*

1. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

4. Формулировать собственное мнение и позицию;

5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

6. Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

7. Задавать вопросы;

8. Контролировать действия партнёра;

9. Использовать речь для регуляции своего действия;

10. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **3. Планируемые результаты**

*Личностные результаты* освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

***Предметные результаты с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА:***

#### ***Физическая культура***

Требования к результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура (АФК)» определяются особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально.

Планируемые результаты программы коррекционной работы должны уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с НОДА. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы определяется ПМПК и ИПР в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

#### ***Особенности оценивания***

##### ***По основам знаний***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

-Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).***

-Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

-Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

- Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### ***По уровню физической подготовленности.***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.



## 4. Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Программное содержание, характеристика деятельности, методы и формы организации обучения
1	Знания по физической культуре	8	Правила поведения на уроках. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе).
2	Гимнастика.	24	Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.
3	Лёгкая атлетика.	9	Строевые упражнения. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Челночный бег. Разучивание комплексов ОРУ. Строевые упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки.
4	Подвижные и спортивные игры	25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения.
<b>Итого</b>		<b>66</b>	

### 1 дополнительный класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Программное содержание, характеристика деятельности, методы и формы организации обучения
1	Знания по физической культуре	8	Правила поведения на уроках. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе).
2	Гимнастика.	24	Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.
3	Лёгкая атлетика.	9	Строевые упражнения. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Челночный бег. Разучивание комплексов ОРУ. Строевые упражнения. Различные виды

			ходьбы и бега. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки.
4	Подвижные и спортивные игры	25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения.
<b>Итого</b>		<b>66</b>	

## 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Программное содержание, характеристика деятельности, методы и формы организации обучения
1	Знания о физической культуре	8	Правила поведения на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья и физического развития.
2	Гимнастика.	24	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.
3	Легкая атлетика	11	чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. Ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее.
4	Подвижные игры	25	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

## 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Программное содержание, характеристика деятельности, методы и формы организации обучения
1	Знания о физической культуре	8	Правила поведения на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья и физического развития.
2	Гимнастика.	24	Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
3	Легкая атлетика	11	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

4	Подвижные игры	25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

#### 4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Программное содержание, характеристика деятельности, методы и формы организации обучения
1	Знания о физической культуре	8	Правила поведения на уроках физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья и физического развития.
2	Гимнастика.	24	Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
3	Легкая атлетика	11	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
4	Подвижные игры	25	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

#### ***Описание условий для реализации программы***

##### ***Дополнительная литература:***

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми используются следующие методические разработки и пособия:

Лях. В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях – 9 издание – М.: Просвещение, 2021. – 175с.: ил. (Школа России).

##### ***Оборудование (инвентарь)***

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Маты гимнастические

5. Мяч набивной (1кг, 2кг)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
11. Сетка волейбольная

***Спортивные залы (кабинеты)***

1. Спортивный зал игровой, гимнастический
2. Подсобное помещение для хранения оборудования
  - Пришкольный стадион (площадка)
  - Легкоатлетическая дорожка
3. Площадка игровая баскетбольная, волейбольная