

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Управление образования администрации муниципального района**

**муниципального образования "Нижнеудинский район"**

**МКОУ "Каменская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом  
совете

Протокол №1 от  
30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МКОУ  
«Каменская ООШ»

Приказ №78 от  
30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптированная физическая культура»**

**по адаптированной общеобразовательной программе для обучающихся  
с нарушением опорно-двигательного аппарата вариант оп.дв.6.1**

**3 класс**

**с. Каменка, 2024 г.**

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии со следующими нормативными документами: - Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 г. N 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576).

-Приказ Минобрнауки России № 345 от 28 декабря 2018 г. "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (с изменениями от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 235, 31.01.2012 № 69, 18.12.2012 № 106, 29.12.2014 № 1643, 31.12.2015 № 1576); - ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с НОДА, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

- Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») (в ред. Приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 N 1576) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год.

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного

врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.

**Основными целями обучения физической культуре являются:**

- обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;
- обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 3 классе школы.
- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).**

Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

## Содержание коррекционной работы.

Направления коррекционной работы:

- диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское - раскрываются содержательно в разных организационных формах деятельности школы (учебной урочной и внеурочной, внеучебной). Диагностическая работа включает в себя следующее:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА при освоении основной образовательной программы начального общего образования;
- проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с НОДА;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с НОДА, выявление его резервных возможностей;
- изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка; • изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребенка с НОДА;
- мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ начального общего образования. Коррекционно-развивающая работа включает в себя следующее:
  - выбор и использование специальных методик, методов и приемов обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА;
  - организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
  - коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативно-речевой сфер;
  - развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
  - формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;
  - развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

- развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;
- совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
- социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах. Консультативная работа может включать в себя следующее:
  - выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с НОДА, единых для всех участников образовательного процесса;
  - консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимися с НОДА;
  - консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с НОДА; Информационно-просветительская работа включает в себя следующее:
    - информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;
    - различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с НОДА;

## **Задачи коррекционной работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):**

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.
- Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.
- Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики. - Обучение навыкам произвольного поведения.
- Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

### **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся;

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 5

### **3. Описание места учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане.**

Рабочая программа разработана для 3 класса начальной школы. На изучение физической культуры в классе начальной школы отводится по 2ч в неделю. Курс рассчитан на 68 ч.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в начальном общем образовании - широкий спектр физической активности обучающихся на уроках. Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования: Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (коррекционного курса).**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

-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;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:**

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре (адаптивной).**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и

внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

*Выпускник получит возможность научиться:*

–проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

*Выпускник получит возможность научиться:*

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **6. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Знания о физической культуре.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры с мячом Развитие выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Профилактические и корригирующие упражнения.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять упражнения на подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц конечностей.

Физическое совершенствование.

Переда, бросок мяча. Адаптированная игра «Ручной мяч». Ведение мяча на месте. ОРУ с мячами. Броски в цель: Дартс. Бочча. « Напольный теннис», Требования к уровню подготовки учащихся. Уметь выполнять передачу мяча в парах, тройках различными способами. Знать правила игры: « Ручной мяч», «Бочча», «Напольный теннис». Уметь выполнять упражнения с мячами. Владеть основными техническими приемам

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Универсальные учебные действия (УУД)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>21</b>	
1-3	Основы знаний о физической культуре	3	
4	История развития физической культуры, первых соревнований.	1	
5-6	Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	2	Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
7-9	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в		Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; рассказывать, что такое физические качества, рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных

	пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	3	представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека.
10-11	Основные формы движения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	2	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
12-13	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	2	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; выполнять строевые упражнения; проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
14-15	Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	2	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
16-18	Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	3	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Изучение правил закаливания. Воспитание волевых качеств.
19-20	Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать	2	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

	мышцы. Контроль и регуляция движений.		
21	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
2	Подвижные игры	<b>28</b>	<p>Играть в подвижные игры; руководствоваться правилами игр; выполнять ловлю и броски мяча в паре.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
22-26	«Точно в цель»	5	
27-30	«Выручалка»	4	
31-35	«Живая корзина»	5	
36-40	«Мяч в воздухе»	5	
41-44	«Мяч капитану»	4	
45-49	«Попади в квадрат»	5	
	Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.	<b>19</b>	
50-51	Вдох и выдох через нос	2	Развитие сильного плавного выдоха

52-53	«Узнай цветок».	2	
54-56	«Сдуй снежинку» (бабочку, и т.д)	3	
57-59	«Листопад»	3	
60-62	«Вертушка» (Мельница).	3	Обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц
63-64	«Чья птица дальше улетит?»	2	Развитие длительного плавного выдоха.
65-66	«Чей пароход лучше гудит?»	2	
67-68	«Весёлые пузыри»	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	

## **8. Материально-техническое обеспечение:**

### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

Рабочие программы по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор В.И. Лях

В.И.Лях. Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование .**

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 кольцамии сеткой
- 10.Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 11.Сетка волейбольная