РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол № 04	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора Сакибжанова Г.Б.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ №8 г. Ишима
от «28» августа 2026г.		от 01.09.2026 г № 469од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физкультура»

для учащегося по адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования с нарушениями опорно - двигательного аппарата (НОДА, вариант 6.1)

на 2026-2027 учебный год

Составитель:

Богданова Марина Евгеньевна,

учитель начальных классов

Ишим, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА

- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА предусматривает решение следующих основных **задач:**

• формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с НОДА;

• достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с НОДА, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

• становление и развитие личности обучающегося с НОДА в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

• создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА;

• обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

• использование в образовательном процессе современных образовательных технологий;

• предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА(вариант 6.1) задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития.

Можно выделить потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

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

-индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;

Задачи физического воспитания обучающихся с НОДА:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

Содержание курса

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Дыхание через нос и рот.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Исходные положения лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) . Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти. Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой .

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Прикладные упражнения.

Лазанье и перелезание. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по

гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, с движениями руками («шофер ведет машину»).

Упражнения с гимнастическими палками. Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата.

Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой.

Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе.

Сидя на полу, прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу в парах снизу, на уровне груди, сверху, сбоку). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально.

Подвижные игры.

«Метко в цель», «Кто дальше бросит». Простейшие игры со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на

развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры др.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта.

Тематическое планирование

Разделы программы	Количество часов
Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	В процессе занятий
Общеразвивающие и корригирующие упражнения Дыхательные упражнения Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища Упражнения для расслабления мышц Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	3
Прикладные упражнения Лазанье и перелезание. Упражнения с предметами (флажками, обручами, гимнастическими палками, большими и малыми мячами).	3
Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Простейшие игры со специальными заданиями	3
Итого	9

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	https://mosobr.tv/release/8004
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

7	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9	0	9	