


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

 И.Ю.Трофимова

Протокол № 1

от « 30 » 08 2018г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 В.В.Аистова

« 30 » 08 2018г.

Приложение к
адаптированной основной
образовательной
программе начального общего
образования МБОУ СОШ №1
(вариант 4.2.), утвержденной
приказом от 30.08.2018 № 12-
Ш1-13-507/18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: Физическая культура

Предмет: Физическая культура

(УМК «Школа России»)

1-4 класс

город Сургут

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), и адаптирована для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.).

Программа «Физическая культура» направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Цель - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией адаптированной основной общеобразовательной программы предусматривает решение следующих основных задач:

1. Формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания слабовидящих обучающихся, сохранение и укрепление их здоровья.
2. Личностное и интеллектуальное развитие слабовидящих обучающихся.
3. Удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у слабовидящих обучающихся.
4. Создание условий, обеспечивающих слабовидящему обучающемуся достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета.
5. Минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих.
6. Оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции.
7. Использование в образовательном процессе современных тифлотехнических средств и средств оптической коррекции.
8. Использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей.
9. Предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения учебного предмета.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

1. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1598;

3. АООП НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.)
МБОУ СОШ №1 на 2019-2020 учебный год.

4. Примерной адаптированной основной образовательной программой НОО для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.) (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 года №4/15) и мнения участников образовательных отношений (вопрос рассмотрен на заседании Управляющего совета школы (протокол №6 от 30.05.2018г.).

2. Общая характеристика учебного предмета

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 ребенка, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

С учетом этого программа опирается на следующие методы обучения:

а) наглядный:

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием;
- показ движения педагогом;
- образец-показ движения лучшим исполнителем (учеником);
- подражание образам окружающей действительности;
- прием тактильно-мышечной наглядности;
- использование наглядных пособий.

б) словесный:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение;

- словесный комментарий педагога по ходу исполнения движения;
 - прием раскладки хореографического движения.
- в) практический:
- игровой прием;
 - соревновательность;
 - сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
 - прием пространственной ориентации.
- г) психолого-педагогический метод:
- педагогическое наблюдение;
 - прием проблемного обучения и воспитания;
 - индивидуальный дифференцированный подход к каждому учащемуся;
 - прием воспитания подсознательной деятельности;
 - педагогическая оценка исполнения учащимся упражнений;
 - прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного процесса (отдыха, релаксации).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 1 на изучение физической культуры выделяется 405 ч., из них:

- в 1 классе 99 ч., (3 час в неделю, 33 учебные недели),
- во 2 классе 102 ч., (3час в неделю, 34 учебные недели),
- в 3 классе 102 ч., (3час в неделю, 34 учебные недели),
- в 4 классе 102 ч., (3час в неделю, 34 учебные недели).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение АООП НОО, созданной на основе Стандарта, обеспечивает

достижение слабовидящими трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты:

- формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий;
- осознание своей национальности;
- уважение культуры и традиций народов России и мира;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;
- приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;
- ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса;
- наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану нарушенного зрения, на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению основным общим образованием;
- развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и находить средства ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формировать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития;
- формировать потребность в занятиях физической культурой.

Раздел	обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
	ученик научится ...	ученик получит возможность ...
Знания о физической культуре	– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; – характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и	– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

	<p>физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>– характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>	<p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; – вести систематические наблюдения за динамикой показателей; – выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 	<p>показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); – оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах.

	разной функциональной направленности.	
--	---------------------------------------	--

6. Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

История возникновения физической культуры и спорта.

Режим дня и личная гигиена.

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

Закаливание организма для укрепления здоровья. Способы закаливания.

Раздел 2. «Легкая атлетика» (32 часа)

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

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

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 30 м; равномерный 6-минутный бег.

Раздел 3. «Подвижные игры, элементы спортивных игр» (9 часов)

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.

Раздел 4. «Подвижные игры народов России и ХМАО» (12 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов и ХМАО.

Раздел 5. «Гимнастика» (16 часов)

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 полу шпагаты на месте.

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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Раздел 6. «Лыжная подготовка» (16 часов)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, разных исходных положений, с поворотами

Раздел 7. «ВСФК ГТО» (9 часов)

Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне».

Виды испытаний (тесты).

2 класс (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)

История Олимпийских игр.

История возникновения первых спортивных соревнований.

Режим дня и личная гигиена.

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

Закаливание организма для укрепления здоровья. Способы закаливания.

Раздел 2. «Легкая атлетика» (33 часа)

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

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

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 30 м; равномерный 6-минутный бег.

Раздел 3. «Подвижные игры, элементы спортивных игр» (9 часов)

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.

Раздел 4. «Подвижные игры народов России и ХМАО» (12 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов и ХМАО.

Раздел 5. «Гимнастика» (16 часов)

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 полу шпагаты на месте.

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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, 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), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Раздел 6. «Лыжная подготовка» (18 часов)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, разных исходных положений, с поворотами

Раздел 7. «ВСФК ГТО» (9 часов)

Знакомство с ВФСК «Готов к труду и обороне».

Виды испытаний (тесты).

3 класс (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)

Доврачебная помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.

Режим дня и личная гигиена.

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

Закаливание организма для укрепления здоровья. Способы закаливания.

Раздел 2. «Легкая атлетика» (33 часа)

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

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

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 30 м; равномерный 6-минутный бег.

Раздел 3. « Подвижные игры, элементы спортивных игр » (9 часов)

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.

Раздел 4. « Подвижные игры народов России и ХМАО » (12 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов и ХМАО.

Раздел 5. « Гимнастика » (16 часов)

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 полу шпагаты на месте.

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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Раздел 6. « Лыжная подготовка » (18 часов)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, разных исходных положений, с поворотами

Раздел 7. « ВСФК ГТО » (9 часов)

«ГТО – путь к здоровью».

Виды испытаний (тесты).

4 класс (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)

Доврачебная помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси

Режим дня и личная гигиена.

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

Закаливание организма для укрепления здоровья. Способы закаливания.

Раздел 2. «Легкая атлетика» (33 часа)

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.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

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

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 30 м; равномерный 6-минутный бег.

Раздел 3. «Подвижные игры, элементы спортивных игр» (9 часов)

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.

Раздел 4. «Подвижные игры народов России и ХМАО» (12 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов и ХМАО.

Раздел 5. «Гимнастика» (16 часов)

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 полу шпагаты на месте.

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.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; прыжковые упражнения с предметом в руках.

Раздел 6. «Лыжная подготовка» (18 часов)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций, разных исходных положений, с поворотами

Раздел 7. «ВСФК ГТО» (9 часов)

История создания ВФСК «Готов к труду и обороне».

Виды испытаний (тесты).

**7. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы (НОО)**

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов		Рабочая программа по классам			
		Примерная программа	Рабочая программа	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	20	20	5	5	5	5
2	Легкая атлетика	131	131	32	33	33	33
3	Подвижные игры, элементы спортивных игр	36	36	9	9	9	9
4	Подвижные игры народов России и ХМАО	48	48	12	12	12	12
5	Гимнастика	64	64	16	16	16	16
6	Лыжная подготовка	70	70	16	18	18	18
7	ВСФК «Готов к труду и обороне»	36	36	9	9	9	9
	Итого:	405	405	99 часов	102 часа	102 часа	102 часа

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Программно-методическое обеспечение	Название	Автор	Год издания
Программа	Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 классы для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.). «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов»	В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.: Просвещение, 2012
Учебник	Физическая культура 1–4 классы	В.И. Лях	М.: Просвещение, 2016
Учебное пособие для учителя	1. Поурочные разработки по физической культуре (1–4 класс) 2. Подвижные игры в учебном процессе и во внеурочное время 3. Комплекс уроков по физической культуре 1–4 классы (CD)	А.Ю. Патрикеев П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва В.И.Лях	М.: ВАКО, 2015 М.: Планета, 2013 2012
Электронные образовательные ресурсы	<p>Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-p.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.lseptember.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>		