

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

И.Ю.Трофимова

Протокол № 5

от « 14 » 05 2018г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

В.В.Аистова

« 14 » 05 2018г.

Приложение к
адаптированной основной
общеобразовательной
программе начального общего
образования МБОУ СОШ №1
(вариант 7.2.), утвержденной
приказом от 30.05.2018 № 12-
Ш1-13-372/18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура

Предмет: физическая культура

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 обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.).

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 обучающихся с задержкой психического развития, сохранение и укрепление их здоровья.
2. Личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с задержкой психического развития.
3. Удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с задержкой психического развития.
4. Создание условий, обеспечивающих обучающемуся с задержкой психического развития достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета.
5. Минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими адаптированной основной общеобразовательной программы с задержкой психического развития.
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 обучающимся с задержкой психического развития 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 с задержкой психического развития (вариант 7.2.) МБОУ СОШ №1 на 2019-2020 учебный год.

4. Примерной адаптированной основной образовательной программой НОО для детей задержкой психического развития (вариант 7.2.) (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 №1 от 29.08.2018г.).

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 обучающихся с ЗПР 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 детей с ЗПР 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	– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим	– выявлять связь

<p>физической культуре</p>	<p>дня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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»; – характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – 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>занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>Способы физкультурной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в 	<ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных

	<p>помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</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>занятий, результатов наблюдений за динамикой основных 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, 	<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.

	метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр 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. « ВФСК 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	1* класс	2 класс	3 класс	4 клас с
1	Знания о физической культуре	20	20	5	5	5	5	5
2	Легкая атлетика	131	131	32	32	33	33	33
3	Подвижные игры, элементы спортивных игр	36	36	9	9	9	9	9
4	Подвижные игры народов России и ХМАО	48	48	12	12	12	12	12
5	Гимнастика	64	64	16	16	16	16	16
6	Лыжная подготовка	70	70	16	16	18	18	18
7	ВСФК «Готов к труду и обороне»	36	36	9	9	9	9	9
	Итого:	405	405	99 часов	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 обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). «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	<ol style="list-style-type: none"> 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-ru.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.1september.ru/turok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>		