

Российская Федерация

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23»

г. Петрозаводск

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета

Протокол №_24__

«_31_» августа 2023 года

Директор



О.А.Федорова

«_31_» 2023 года

Рабочая программа

по учебному предмету

Адаптивная физическая культура

1 – 4 классы

Срок реализации 5 лет

Составитель:

Минаева Людмила Юрьевна

учитель физической культуры

2023год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
1 КЛАСС	6
1(д) КЛАСС	8
2 КЛАСС	8
3 КЛАСС	10
4 КЛАСС	10
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	11
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	12
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
1 КЛАСС	14
1(д)КЛАСС	14
2 КЛАСС	15
3 КЛАСС	16
4 КЛАСС	16
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	17
1 КЛАСС	17
1 (д) КЛАСС	30
2 КЛАСС	45
3 КЛАСС	57
4 КЛАСС	60

Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2 АООП НОО для слабовидящих обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой

ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются

Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 406 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 1(д)класс - 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + одна учебная четверть;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуадауна). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих. Знакомство с инвентарём.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1(Д) КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения.; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих. Знакомство с инвентарём.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоу-дауна). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные,

соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-дауна). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения блока. Техника выполнения броска. Стойка ожидания мяча. Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения прямой подачи. Закрепление стойки ожидания шара.

Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание). Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с

соблюдением всех правил; торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча; волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуауна). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий голболом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоуаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; освоение должных тренировочных нагрузок.

Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание). Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: отработка кроля на груди и спине; браса. Подготовка сердечно-

сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; тенниса: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре,

необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной

образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом,

прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

1(Д) КЛАСС

К концу обучения в первом дополнительном классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(66 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</p> <p>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p>Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>
<p>Физическое совершенствование (52 ч).</p> <p>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p> <p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков,</p>

		<p>видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>
	<p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов с тифлокомментариями, адаптированного иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической</p>

(14 ч).	спортивном зале и на открытом воздухе	культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
Гимнастика с основами акробатики	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).
	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.
	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки	Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной

		<p>вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>
	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>
<p>Лыжная подготовка 1. Голбол. 2. Шоудан.</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника 1) Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. 2) Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих.</p>	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. 1) Тема «Техника безопасности на занятиях по голболу. История возникновения голбола» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития голбола в России и мире. 2) Тема «Техника безопасности на занятиях по шоудаун. История возникновения шоудаун» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития шоудаун в России и мире.</p>
	<p>Передвижение на лыжах</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием</p>

	<p>ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) 1) Знакомство с инвентарём. 2) Знакомство с инвентарём.</p>	<p>показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции 1) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в голбол» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): знакомятся с игровым мячом; знакомятся с игровой площадкой; знакомятся с особенностями разметки игровой площадки; знакомятся с позициями игроков на поле. 2) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в шоу-даун» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): Знакомятся с игровыми ракетками; Знакомятся с техникой удержания ракетки в руках; Знакомятся с игровым столом.</p>
Лёгкая атлетика	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p>	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости</p>

	<p>передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>
<p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>

<p>Подвижные спортивные игры</p>	<p>и Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

1 дополнительный класс
(68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</p> <p>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p>Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>
<p>Физическое совершенствование (52 ч).</p> <p>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p>

		<p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>
	<p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов с тифлокомментариями, адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</p> <p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к</p>

физическая культура (16 ч).	одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
Гимнастика с основами акробатики	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).
	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.
	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки	Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через

		<p>скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>
	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>
<p>Лыжная подготовка 1. Голбол. 2. Шоудан.</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника 1) Инструктаж по технике безопасности. История появления голбола. 2) Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих.</p>	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. 1) Тема «Техника безопасности на занятиях по голболу. История возникновения голбола» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития голбола в России и мире. 2) Тема «Техника безопасности на занятиях по шоудаун. История возникновения шоудаун» (теоретическое занятие с использованием видеоматериалов, сопровождаемых тифлокомментированием, адаптированного иллюстративного материала, показ учителя): изучают основные положения техники безопасности на занятиях, историю возникновения и развития шоудаун в России и мире.</p>

<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) 1) Знакомство с инвентарём. 2) Знакомство с инвентарём.</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции 1) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в голбол» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): знакомятся с игровым мячом; знакомятся с игровой площадкой; знакомятся с особенностями разметки игровой площадки; знакомятся с позициями игроков на поле. 2) Тема «Ознакомление с инвентарем для игры в шоудаун» (с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями): Знакомятся с игровыми ракетками; Знакомятся с техникой удержания ракетки в руках; Знакомятся с игровым столом.</p>
<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p>	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p>

	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>
<p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>

Подвижные спортивные игры	и Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	<p>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</p> <p>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).</p>
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение.	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p>
	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их	<p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные</p>

измерения.	<p>двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>
	<p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p>
	<p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>

Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):

разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);

наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;

обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);

проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);

разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);

наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;

обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);

проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

		<p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
	<p>Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, адаптированного иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>

Физическое совершенствование (94 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Закаливание организма обтиранием.	Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают адаптированный иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).
	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, адаптированный иллюстративный материал, рисунки): наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.
		Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Спортивно-оздоровительная	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с

<p>физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>		<p>тифлокомментированием): разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p>
	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p>	<p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>
	<p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p>	<p>Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>
	<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой</p>

		<p>соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>
	<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>
	<p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>
<p>Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>1) Инструктаж по технике безопасности. 2) Инструктаж по</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p>

<p>элементами голбола; 2) элементами шоудауна)</p>	<p>технике безопасности.</p>	<p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>1) Тема «Техника безопасности на занятиях голболом» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий голболом; изучают правила поведения во время занятий и игры в голбол; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>2) Тема «Техника безопасности на занятиях шоудаун» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий шоудаун; изучают правила поведения во время занятий и игры в шоудаун; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p>
	<p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p> <p>1) Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка.</p> <p>2) Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>1) Тема «Перекачивание мяча для голбола» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют перекачивания мяча</p>

поочерёдно правой/левой рукой;
выполняют перекачивания мяча в парах;
выполняют перекачивания мяча по кругу.

2) Тема «Стойка ожидания мяча в шоудаун. Ознакомление с правилами игры» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):
знакомятся с правилами игры;
наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки учителем;
имитируют стойку ожидания;
перемещаются в стойке возле стола;
отражают подачи учителя, акцентируя внимание на стойке;

Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):
наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);
разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;
наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;
обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);
обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;
разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).

1) Тема «Передачи мяча для голбола» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):
наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют в парах передачи мяча поочерёдно правой/левой рукой;
выполняют прямую передачу;
выполняют передачу по диагонали;
выполняют передачи мяча по кругу.

2) Тема «Подвижные игры «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом»» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

наблюдают и анализируют объяснение правил игры и показ игровых действий учителем;

Играют: «Не дай мячу скатиться» (Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.)

«Пройди с мячом» (Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание).

Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;

разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);

наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);

разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;

разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.

1) Тема «Общая физическая подготовка» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений;

Преодолевают полосу препятствий, акцентируя внимание на правильности

		<p>выполнения движений.</p> <p>Играют в голбол по упрощенным правилам (с открытыми глазами, волейбольным мячом)</p> <p>2) Тема «Общая физическая подготовка» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений;</p> <p>Преодолевают полосу препятствий, акцентируя внимание на правильности выполнения движений.</p> <p>Подвижная игра «Балансирование мячом» (Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой)</p>
Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).
	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;

	<p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>
<p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <p>разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</p> <p>обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>
<p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p>	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p>
<p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <p>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и</p>

		упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.
Прикладно-ориентированная физическая культура (16 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и

		<p>правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
--	--	--

3 КЛАСС
(68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, учебный диалог): обсуждают рассказ учителя и рассматривают адаптированные иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности (с подробным комментированием учителем демонстрируемых иллюстраций), анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;

		<p>знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <p>проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</p> <p>измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</p>
<p>Физическое совершенствование (52 ч).</p> <p>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</p> <p>разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</p> <p>составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>
	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их</p>	<p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с</p>

	<p>влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>тифлокомментированием): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием): обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики с тифлокомментированием и адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p>

		<p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>
<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;</p> <p>лазание разноимённым способом.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>	
<p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрёстным шагом поочередно левым и правым боком).</p>	
<p>Прыжки через скакалку с</p>	<p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование</p>	

<p>изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p>	<p>иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>
<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;</p>

5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;

6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;

7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;

8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;

9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;

составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).

Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием):

повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);

выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);

наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;

выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:

1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;

2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;

3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;

разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.

Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p>
	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	<p>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>
	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	<p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);

		<p>6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>
<p>Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуадауна)</p>	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. 1) Техника выполнения блока и защитной стойки. 2) Техника выполнения подачи.</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. 1) Тема «Блок и защитная стойка» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательную технику выполнения блока; разучивают последовательную технику выполнения защитной стойки; отрабатывают переход из одной позиции в другую по сигналу учителя. 2) Тема «Подача мяча» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательную технику выполнения прямой подачи; разучивают последовательную технику выполнения подачи по диагонали; отрабатывают подачу по мишени.</p>
	<p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p>	<p>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p>

<p>Торможение плугом 1)Техника выполнения броска. Специальная физическая подготовка. 2)Техника отражения шара Закрепление стойки ожидания шара.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. 1) Тема «Атакующий бросок» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец выполнения броска учителем, обсуждают особенности его выполнения; знакомятся и изучают разновидности бросков; выполняют прямой бросок; выполняют бросок по диагонали; выполняют бросок в цель; выполняют бросок из различных положений. Тема «Специальная физическая подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники выполнения специальных упражнений, обсуждают особенности его выполнения; ловят мяч из различных исходных положений; учатся ориентироваться в зале наощупь; выполняют бросок мяча из различных исходных положений; меняют игровую стойку по звуковому сигналу учителя. 2) Тема «Техника отражения шара. Закрепление стойки ожидания шара» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники выполнения учителем отражения шара, обсуждают особенности его выполнения; изучают особенности отражения шара; отрабатывают отражение шара при подаче с различных дистанций; закрепляют навык стойки ожидания шара.</p>
--	--

<p>Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание)</p>	<p>Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.</p>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериалов осуществляется с подробным комментированием учителем); выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); <p>выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; <p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации <p>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
--	--	---

		<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <p>рассматривают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники изучение видеоматериалов осуществляется при подробном комментировании учителем);</p> <p>выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <p>разбирают фазы двигательных действий при движении различными стилями;</p> <p>имитация движений рук и ног при движении кролем на груди;</p> <p>имитация движений рук и ног при движении кролем на спине;</p> <p>имитация движений рук и ног при движении брасом;</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют</p>

		<p>особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

4 КЛАСС
(68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.
	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, таблица режимов физической нагрузки): обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок,

Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):

1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;

2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;

3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.

Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):

обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;

составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;

измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;

ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года

и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;

обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;

проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:

1 — проводят тестирование осанки;

2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;

		ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.
	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).
Физическое совершенствование (52 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:

		<p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте.</p>
	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных</p>	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p>

упражнений.

обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;
разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):
Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;
1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;
2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;
3 — опуститься на спину;
4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;
5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;
6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;
7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;
8 — встать и принять основную стойку.
Вариант 2. И. п. — основная стойка;
1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;
2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;
4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;
6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;
7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;
8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;
9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;
11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
12 — встать в и. п.;
составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений

	<p>(домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p>	<p>Тема «Опорный прыжок» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</p>

	<p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p>
	<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p>	<p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p>

		<p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>
	<p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p>	<p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>
	<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
<p>Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки,</p>

<p>заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуауна)</p>	<p>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом Предупреждение травматизма во время занятий голболом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоуаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; Учебная игра</p>	<p>анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. 1) Тема «Предупреждение травм на занятиях голболом» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений в голболе, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении блока, передачи мяча, нападающего броска); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на голболом; наблюдают и анализирую показ учителем основных игровых приемов; отрабатывают основные игровые приемы; применяют их во время учебной игры. Тема «Тактика игры в голбол» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют представленные учителем материалы; обсуждают разновидности тактических действий и игровые ситуации, в которых они могут быть применены; учатся применять разновидности тактических действий в игровой ситуации; отрабатывают навыки в учебной игре. 2) Тема «Предупреждение травм на занятиях шоуаун» (учебный диалог,</p>
--	---	--

		<p>адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений в шоудаун, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их; наблюдают и анализируют показ учителем основных игровых приемов; отрабатывают основные игровые приемы; применяют их во время учебной игры. Тема «Тактика игры в шоудаун» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют представленные учителем материалы; обсуждают разновидности тактических действий и игровые ситуации, в которых они могут быть применены; учатся применять разновидности тактических действий в игровой ситуации; отрабатывают навыки в учебной игре.</p>
<p>Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: отработка кроля на груди и спине; браса. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. 1) Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): Рассматривают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериала осуществляется при подробном комментировании учителем); выполняют упражнения ознакомительного плавания: разбирают фазы двигательных действий при движении различными стилями; имитация движений рук и ног при движении кролем на груди; имитация движений рук и ног при движении кролем на спине; имитация движений рук и ног при движении брасом; пробежка на выносливость.</p>

	<p>Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными</p>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с</p>

<p>играми.</p>	<p>тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
<p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя,</p>

		<p>адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

Поурочное планирование по физической культуре 1 класс

1 четверть 18 часов(2 часа в неделю)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	Лёгкая атлетика ЦОР
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках лёгкой атлетики. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра: «По местам», игры с бегом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.	nsportal.ru техника безопасности
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на 2-х ногах без опр. положения рук.	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	videouroki.net выполнение прыжков
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения. Игры на развитие быстроты.	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, в среднем, в быстром темпе) Изучают специальные беговые упражнения на месте(работа рук, бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени)	videouroki.net разновидности прыжков
4	Бег с ускорением. 30м. с высокого старта. Тестирование.	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению бега в колонне, враспынную, в одном направлении. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м.	videouroki.net
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места. Игра «Будь ловким»	совершенствовать технику выполнения прыжков.	nsportal.ru
6	Первая помощь при травмах. Игра: « Проверь себя» на усвоение правил первой помощи	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений;	nsportal.ru технологическая карта урока
7	Отработка техники выполнения прыжков с большим продвижением вперед и назад Комплекс общеразвивающих упражнений. Тестирование прыжков в длину с места.	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	урок.рф прыжки

8	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалками..	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на скакалке. Воспитывать терпение и силу воли.	урок.рф
9	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением вперёд и влево-вправо. Комплекс упражнений для формирования осанки. Конкурс на лучшую осанку	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики нарушений осанки; учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом	урок.рф
10	Спортивная одежда и обувь. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к спортивной одежде.	Формировать умение руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	surgpu.ru тема по учебнику
11	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра: «Кот и мыши»	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.	infourok.ru>...po...kultury-chelnochnyj-beg-1-2-klass-презентация челночный бег...
12	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Строевые команды. Игра: «Эстафета зверей»	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.	infourok.ru –презентации по теме и материал к уроку
13	Первая помощь при травмах: игры «Проверь себя», игры с мячами «Поймай мяч»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; Воспитывать взаимодействие в команде в игре с большим мячом.	infourok.ru –презентация к игре «Проверь себя»
14	ОРУ с предметами. Техника метания малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Владеть навыками выполнения жиненно важных двигательных умений (ходьба, прыжки, метание) раличными способами	https://youtu.be/uiK1Lhk0wx4
15	Техника выполнения метания набивного мяча. Подвижные игры с метанием. Игра в мяч «Вышибало»	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием набивного мяча в даль; .	https://youtu.be/OqNiqOeiZ88
16	Правила выполнения дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет»	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	infourok.ru – технологические карты

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

II четверть (14 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Гимнастика акробатика
1	Здоровый образ жизни младшего школьника. Режим дня. Упражнения с мячами большого диаметра ТБ на занятиях акробатикой. .	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях.	nsportal.ru
2	ОРУ, Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	формировать представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	znanio.ru
3	ТБ Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Упражнение «Акробат»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	resh.edu.ru
4	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра: «Канатоходец»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	vyshe-radugi.ru
5	ОРУ со скакалками. Игра: «Удочка» ТБ при лазаньи	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	volleybol-ksenzov.ru
6	Лазанье по г\стенке. Игра: «Карусель»	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	multiurok.ru
7	Строевые упр. Игра: «Пожарные на учении», «Весёлые старты»	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках,	infourok.ru
8	Совершенствование в технике лазания и перелезания. Игра: «Дождик»	активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.	in-fourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii...
9	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра: «Мяч о стенку»	Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями.	infourok.ru
10	Равновесие при акробатических упр. Игра: «Канатоходец»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие,	videouroki.net
11	Полоса препятствий. Игра: «Мы- весёлые ребята»	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	nashdetsadik45.ru
12	Первая помощь при травмах. Игра на усвоение правил первой помощи «Проверь себя»	о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	multiurok.ru преентация к уроку

			«кровотечение»
1 3	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	https://youtu.be/KqfL7HghIFw
1 4	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упр. «Скамеечка»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие,	https://youtu.be/jzqLx1uG-y0

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

III четверть (20 часов)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лыжная подготовка
1	ТБ Дыхание при ходьбе. Инструктаж. Примерка лыж и ботинок	Формировать умение равномерно дышать при выполнении упражнений	infourok.ru ТБ
2	ТБ Лыжная строевая подготовка. Инструктаж. Примерка ботинок.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями	infourok.ru ТБ
3	Одевание лыж. Инструктаж. Завязывание шнурков на ботинках.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма	infourok.ru информация по урокам физ-ры
4	Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр для школьника. Травматизм.	Формировать владение элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	stdvorec.berestovica.edu.by подвижные игры
5	Движения и игры – значение для школьника. Инструктаж. «Ветер по планете»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
6	Повторение изученных упражнений. Танц. минутка «если нравится тебе, то делай так»	Уметь анализировать техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу	
7	Весёлые старты. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	<u>Презентация</u> <u>ЛЫЖИ</u> infourok.ru > prezentaciya...fizicheskoj...temu...2-klass

8	Передвижение на лыжах. Подвижные игры в зимний период. Развитие выносливости и скорости.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	-видеоуроки уроки на лыжах uchitelya.com >Ф изкультура
9	Метание снежков. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	uchitelya.com >Ф изкультура презентация лыжные ходы
10	Метание снежков, катание на санках. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство», «Смелые воробушки»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
11	Игра «Учимся, играя!»- зимние виды спорта. Правила безопасного падения.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; ознакомить с техникой ступающего шага.	kuzminaolga.ucoz.ru > зимние подвижные игры
12	Лыжная подготовка. Двухшажный ход. По пересечённой местности. Зимние виды спорта.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	https://youtu.be/9mlfM8HCSNA А видеурок
13	Лыжная подготовка. Переменный шаг. Зимние виды спорта.	ознакомить с техникой ступающего шага, формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения	interneturok.ru infourok.ru >prezent asiya –зимние виды презентация... ..
14	Лыжные гонки. игра: «Лабиринт». Первая помощь при травматизме на лыжах.	необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени;	infourok.ru
15	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	kopilkaurokov.ru
16	Лыжная подготовка. Отработка техники восхождения в гору «ёлочкой», лесенкой, пробежкой.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	resh.edu.ru >
17	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения-плугом, крестом.	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	https://youtu.be/ayhkVPfOIQI
18	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения упр. на равновесие на лыжах. Катание с горы. Ходьба с палками	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	infourok.ru – лыжные ходы

1 9	Совершенствование техники бега на лыжах с преодолением препятствий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний ГТО	https://youtu.be/sBiFKLOП8k видеоурок
2 0	Поход. Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом» ОРУ с обручем. Переправа.	Формировать представления о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	nsportal.ru - игры

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

IV четверть (16 часа)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лёгкая атлетика кроссовая
1	ОРУ: «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна–красна». ТБ Пробегание под скакалкой.	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	nsportal.ru техника безопасности
2	ОРУ на равновесие. Игры: «Птички», «Лесная поляна», «Перепрыгивание через лесные кочки», бег 30 м	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.	
3	Двигательный режим школьника в весенний период. Игра: «Дерево дружбы»	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	
4	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды.	
5	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся». Наклоны.	. Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	
6	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий	
7	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м,	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых	

	сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	
8	Соревнования-эстафеты. Игра: «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).	
9	Весёлое многоборье. Метание мячей в цель. ТБ Купание .	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	
10	Прыжки с разбега. ТБ Игра: «Ручейки», водоёмы- правила поведения	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов	
11	Прыжки с места и с разбега. Игра: «Конники - спортсмены»	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.	
12	Безопасное падение. Игра: «Кто самый внимательный»	Продолжить формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.	
13	ПДИГРЫ: «Кто лучше слышит», «Лес»	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	
14	ОРУ с теннисными мячами	Совершенствовать технику упражнений с мячом	
15	ОРУ с теннисными мячами	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний	
16	ТБ в летний период. Игра: «Команда быстроногих», «Перетягивание каната»	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях.	

Тематическое планирование по физической культуре 1(д) класс

1 четверть 18 часов(2 часа в неделю)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	Лёгкая атлетика ЦОР
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках лёгкой атлетики. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.	nsportal.ru техника безопасности

	Игра: «По местам», игры с бегом.		
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на 2-х ногах без опр. положения рук.	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	videouroki.net выполнение прыжков
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения. Игры на развитие быстроты.	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, в среднем, в быстром темпе) Изучают специальные беговые упражнения на месте(работа рук, бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени)	videouroki.net разновидности прыжков
4	Бег с ускорением. 30м. с высокого старта. Тестирование.	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению бега в колонне, враспынную, в одном направлении. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м.	videouroki.net
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места. Игра «Будь ловким»	совершенствовать технику выполнения прыжков.	nsportal.ru
6	Первая помощь при травмах. Игра: « Проверь себя» на усвоение правил первой помощи	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений;	nsportal.ru технологическая карта урока
7	Отработка техники выполнения прыжков с большим продвижением вперед и назад Комплекс общеразвивающих упражнений. Тестирование прыжков в длину с места.	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	урок.рф прыжки
8	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалками..	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на скакалке. Воспитывать терпение и силу воли.	урок.рф
9	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и влево-вправо. Комплекс упражнений для формирования осанки. Конкурс на лучшую осанку	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики нарушений осанки; учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом	урок.рф
10	Спортивная одежда и обувь. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к спортивной одежде.	Формировать умение Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	surgpu.ru тема по учебнику
1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с	Формировать представления о необходимости выполнения утренней	infourok.ru >...po...kultury-

1	переносом кубиков. Игра: «Кот и мыши»	гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.	chelnochnyj-beg-1-2-klass-презентация челночный бег...
1 2	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Строевые команды. Игра: «Эстафета зверей»	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.	infourok.ru –презентации по теме и материал к уроку
1 3	Первая помощь при травмах: игры «Проверь себя», игры с мячами «Поймай мяч»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; Воспитывать взаимодействие в команде в игре с большим мячом.	<u>Инфоурок</u> infourok.ru –презентация к игре «Проверь себя»
1 4	ОРУ с предметами. Техника метания малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Владеть навыками выполнения жиненно важных двигательных умений (ходьба, прыжки, метание) раличными способами	https://youtu.be/uiK1Lhk0wx4
1 5	Техника выполнения метания набивного мяча. Подвижные игры с метанием. Игра в мяч «Вышибало»	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием набивного мяча в даль; .	https://youtu.be/OqNiqOeiZ88
1 6	Правила выполнения дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет»	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	infourok.ru – технологические карты
1 7	Голбол. Правила игры. Исходное положение игроков. Техника метания мяча в горизонтальную цель.	Изучают историю и правила игры в голбол. Учить взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.	resh.edu.ru конспект урока
1 8	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол. Метания мяча в цель.	Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы голбола, баскетбола (попадание мячом в корзину).	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html ТЕМА

			«Метание мяча в цель»
--	--	--	-----------------------

Тематическое планирование по физической культуре 1(д) класс

II четверть (14 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Гимнастика акробатика
1	Здоровый образ жизни младшего школьника. Режим дня. Упражнения с мячами большого диаметра ТБ на занятиях акробатикой. .	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях.	nsportal.ru
2	ОРУ, Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	формировать представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	znanio.ru
3	ТБ Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Упражнение «Акробат»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	resh.edu.ru
4	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра: «Канатоходец»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	vyshe-radugi.ru
5	ОРУ со скакалками. Игра: «Удочка» ТБ при лазаньи	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	voleybol-ksenzov.ru
6	Лазанье по г/стенке. Игра: «Карусель»	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	multiurok.ru
7	Строевые упр. Игра: «Пожарные на учении», «Весёлые старты»	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках,	infourok.ru
8	Совершенствование в технике лазания и перелезания. Игра: «Дождик»	активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.	in-fourok.ru > uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii...
9	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра: «Мяч о стенку»	Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями.	infourok.ru
10	Равновесие при акробатических упр. Игра: «Канатоходец»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие,	videouroki.net

1 1	Полоса препятствий. Игра: «Мы- весёлые ребята»	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	nashdetsadik45.ru
1 2	Первая помощь при травмах. Игра на усвоение правил первой помощи «Проверь себя»	о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	multiurok.ru преентация к уроку «кровотечение»
1 3	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	https://youtu.be/KqfL7HghIFw
1 4	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упр. «Скамеечка»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие,	https://youtu.be/jzqLx1uG-y0

Тематическое планирование по физической культуре 1(д) класс

III четверть (20 часов)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лыжная подготовка
1	ТБ Дыхание при ходьбе. Инструктаж. Примерка лыж и ботинок	Формировать умение равномерно дышать при выполнении упражнений	infourok.ru ТБ
2	ТБ Лыжная строевая подготовка. Инструктаж. Примерка ботинок.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями	infourok.ru ТБ
3	Одевание лыж. Инструктаж. Завязывание шнурков на ботинках.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма	infourok.ru информация по урокам физ-ры
4	Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр для школьника. Травматизм.	Формировать владение элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	stdvorec.berestovica.edu.by подвижные игры
5	Движения и игры – значение для школьника. Инструктаж. «Ветер по планете»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
6	Повторение изученных упражнений. Танц. минутка «если нравится тебе, то делай так»	Уметь анализировать техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу	
7	Весёлые старты. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	infourok.ru Презентация ЛЫЖИ infourok.ru >prezent

			aciya...fizicheskoy...t emu...2-klass
8	Передвижение на лыжах. Подвижные игры в зимний период. Развитие выносливости и скорости.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	-видеоуроки уроки на лыжах uchitelya.com >Ф изкультура
9	Метание снежков. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	uchitelya.com >Ф изкультура презентация лыжные ходы
10	Метание снежков, катание на санках. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство», «Смелые воробушки»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
11	Игра «Учимся, играя!»- зимние виды спорта. Правила безопасного падения.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; ознакомить с техникой ступающего шага.	kuzminaolga.ucoz.ru > зимние подвижные игры
12	Лыжная подготовка. Двухшажный ход. По пересечённой местности. Зимние виды спорта.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	https://youtu.be/9mlfM8HCSN А видеорок
13	Лыжная подготовка. Переменный шаг. Зимние виды спорта.	ознакомить с техникой ступающего шага, формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения	interneturok.ru infourok.ru >prezent aciya –зимние виды презентация... ..
14	Лыжные гонки. игра: «Лабиринт». Первая помощь при травматизме на лыжах.	необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени;	infourok.ru
15	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	kopilkaurokov.ru
16	Лыжная подготовка. Отработка техники восхождения в гору «ёлочкой», лесенкой, пробежкой.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	resh.edu.ru >
17	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения-плугом, крестом.	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	https://youtu.be/ayhkVPf0IQI

1 8	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения упр. на равновесие на лыжах. Катание с горы. Ходьба с палками	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	infourok.ru – лыжные ходы
1 9	Совершенствование техники бега на лыжах с преодолением препятствий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний ГТО	https://youtu.be/sBiFKLOI18k видеоурок
2 0	Поход. Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом» ОРУ с обручем. Переправа.	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	nsportal.ru - игры

Тематическое планирование по физической культуре 1(д) класс

IV четверть (16 часа)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лёгкая атлетика кроссовая
1	ОРУ: «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна–красна». ТБ Пробегание под скакалкой.	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	nsportal.ru техника безопасности
2	ОРУ на равновесие. Игры: «Птички», «Лесная поляна», «Перепрыгивание через лесные кочки», бег 30 м	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.	
3	Двигательный режим школьника в весенний период. Игра: «Дерево дружбы»	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	
4	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	
5	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся». Наклоны.	. Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	
6	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий	

	г\скамейке.		
7	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	
8	Соревнования-эстафеты. Игра: «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).	
9	Весёлое многоборье. Метание мячей в цель. ТБ Купание .	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	
10	Прыжки с разбега. ТБ Игра: «Ручейки», водоёмы- правила поведения	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов	
11	Прыжки с места и с разбега. Игра: «Конники - спортсмены»	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.	
12	Безопасное падение. Игра: «Кто самый внимательный»	Продолжить формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.	
13	ПДИГРЫ: «Кто лучше слышит», «Лес»	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	
14	ОРУ с теннисными мячами	Совершенствовать технику упражнений с мячом	
15	ОРУ с теннисными мячами	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний	
16	ТБ в летний период. Игра: «Команда быстроногих», «Перетягивание каната»	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях.	

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

I четверть (18 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	Лёгкая атлетика ЦОР
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках лёгкой атлетики. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра: «По местам», игры с бегом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.	nsportal.ru техника безопасности
2	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и	videouroki.net

	оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на 2-х ногах без опор. положения рук.	оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.	выполнение прыжков
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения. Игры на развитие быстроты.	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, в среднем, в быстром темпе) Изучают специальные беговые упражнения на месте(работа рук, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени)	videouroki.net разновидности прыжков
4	Бег с ускорением. 30м. с высокого старта. Тестирование.	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению бега в колонне, враспынную, в одном направлении. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м.	videouroki.net
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места. Игра «Будь ловким»	совершенствовать технику выполнения прыжков.	nsportal.ru
6	Первая помощь при травмах. Игра: « Проверь себя» на усвоение правил первой помощи	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений;	nsportal.ru технологическая карта урока
7	Отработка техники выполнения прыжков с большим продвижением вперед и назад Комплекс общеразвивающих упражнений. Тестирование прыжков в длину с места.	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	urok.pf прыжки
8	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалками..	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на скакалке. Воспитывать терпение и силу воли.	urok.pf
9	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и влево-вправо. Комплекс упражнений для формирования осанки. Конкурс на лучшую осанку	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики нарушений осанки; учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом	urok.pf
10	Спортивная одежда и обувь. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к спортивной одежде.	Формировать умение Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	surgpu.ru тема по учебнику
11	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра: «Кот и мыши»	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с	infourok.ru >...po...kultury-chelnochnyj-beg-1-2-klass-презентация челночный

		переносом кубиков.	бег...
1 2	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Строевые команды. Игра: «Эстафета зверей»	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.	infourok.ru –презентации по теме и материал к уроку
1 3	Первая помощь при травмах: игры «Проверь себя», игры с мячами «Поймай мяч»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; Воспитывать взаимодействие в команде в игре с большим мячом.	Инфоурок infourok.ru –презентация к игре «Проверь себя»
1 4	ОРУ с предметами. Техника метания малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, прыжки, метание) различными способами	https://youtu.be/uiK1LHk0wx4
1 5	Техника выполнения метания набивного мяча. Подвижные игры с метанием. Игра в мяч «Вышибало»	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием набивного мяча в даль; .	https://youtu.be/OqNiqOeiZ88
1 6	Правила выполнения дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет»	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.	infourok.ru – технологические карты
1 7	Голбол. Правила игры. Исходное положение игроков. Техника метания мяча в горизонтальную цель.	Изучают историю и правила игры в голбол. Учить взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.	resh.edu.ru конспект урока
1 8	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол. Метания мяча в цель.	Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы голбола, баскетбола (попадание мячом в корзину).	metanie-myacha-v-cel-5438344.html">infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html ТЕМА «Метание мяча в цель»

--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

II четверть (14 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Гимнастика акробатика
1	Здоровый образ жизни младшего школьника. Режим дня. Упражнения с мячами большого диаметра ТБ на занятиях акробатикой. .	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях.	nsportal.ru
2	ОРУ, Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра. Игра «Затейники».	формировать представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.	znanio.ru
3	ТБ Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Упражнение «Акробат»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	resh.edu.ru
4	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра: «Канатоходец»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	vyshe-radugi.ru
5	ОРУ со скакалками. Игра: «Удочка» ТБ при лазаньи	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	voleybol-ksenzov.ru
6	Лазанье по г\стенке. Игра: «Карусель»	формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	multiurok.ru
7	Строевые упр. Игра: «Пожарные на учении», «Весёлые старты»	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках,	infourok.ru
8	Совершенствование в технике лазания и перелезания. Игра: «Дождик»	активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.	in-fourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perелеzani...
9	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра: «Мяч о стенку»	Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями.	infourok.ru
1	Равновесие при акробатических упр. Игра:	Формировать представления о правилах безопасности и поведения	videouroki.net

0	«Канатоходец»	при выполнении упражнений на равновесие,	
1 1	Полоса препятствий. Игра: «Мы- весёлые ребята»	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	nashdetsadik45.ru
1 2	Первая помощь при травмах. Игра на усвоение правил первой помощи «Проверь себя»	о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	multiurok.ru преентация к уроку «кровотечение»
1 3	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	https://youtu.be/KqfL7HghIFw
1 4	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упр. «Скамеечка»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие,	https://youtu.be/jzqLx1uG-y0

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

III четверть (20 часов)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лыжная подготовка
1	ТБ Дыхание при ходьбе. Инструктаж. Примерка лыж и ботинок	Формировать умение равномерно дышать при выполнении упражнений	infourok.ru ТБ
2	ТБ Лыжная строевая подготовка. Инструктаж. Примерка ботинок.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями	infourok.ru ТБ
3	Одевание лыж. Инструктаж. Завязывание шнурков на ботинках.	Знать гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, обеспечение их укрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма	infourok.ru информация по урокам физ-ры
4	Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр для школьника. Травматизм.	Формировать владение элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании;	stdvorec.berestovica.edu.by подвижные игры
5	Движения и игры – значение для школьника. Инструктаж. «Ветер по планете»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
6	Повторение изученных упражнений. Танц. минутка «если нравится тебе, то делай так»	Уметь анализировать техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу	
7	Весёлые старты. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей.	Презентация ЛЫЖИ

			infourok.ru>prezentaciya...fizicheskoy...temu...2-klass
8	Передвижение на лыжах. Подвижные игры в зимний период. Развитие выносливости и скорости.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника	-видеоуроки уроки на лыжах uchitelya.com >Физкультура
9	Метание снежков. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	uchitelya.com >Физкультура презентация лыжные ходы
10	Метание снежков, катание на санках. Игры:«Дед Мороз», «Снежное царство», «Смелые воробушки»	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
11	Игра «Учимся, играя!»- зимние виды спорта. Правила безопасного падения.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах, о необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; ознакомить с техникой ступающего шага.	kuzminaolga.ucoz.ru > зимние подвижные игры
12	Лыжная подготовка. Двухшажный ход. По пересечённой местности. Зимние виды спорта.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	https://youtu.be/9mlfM8HCSNA видеорок
13	Лыжная подготовка. Переменный шаг. Зимние виды спорта.	ознакомить с техникой ступающего шага, формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения	interneturok.ru infourok.ru >prezentaciya –зимние виды презентации... ..
14	Лыжные гонки. игра: «Лабиринт». Первая помощь при травматизме на лыжах.	необходимости владения правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени;	infourok.ru
15	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах.	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	kopilkaurokov.ru
16	Лыжная подготовка. Отработка техники восхождения в гору «ёлочкой», лесенкой,	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных	resh.edu.ru >

	пробежкой.	ситуациях	
1 7	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения-плугом, крестом.	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	https://youtu.be/ayhkVPf0IQI
1 8	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения упр. на равновесие на лыжах. Катание с горы. Ходьба с палками	Учить передвижению на лыжах ступающим шагом, безопасному поведению на лыжне и горке.	infourok.ru – лыжные ходы
1 9	Совершенствование техники бега на лыжах с преодолением препятствий	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний ГТО	https://youtu.be/sBiFKLOП8k видеоурок
2 0	Поход. Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом» ОРУ с обручем. Переправа.	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	nsportal.ru - игры

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

IV четверть (16 часа)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР Лёгкая атлетика кроссовая
1	ОРУ: «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна–красна». ТБ Пробегание под скакалкой.	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	nsportal.ru техника безопасности
2	ОРУ на равновесие. Игры: «Птички», «Лесная поляна», «Перепрыгивание через лесные кочки», бег 30 м	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.	
3	Двигательный режим школьника в весенний период. Игра: «Дерево дружбы»	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;	
4	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	
5	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	. Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику	

	Наклоны.	метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».	
6	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий	
7	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.	
8	Соревнования-эстафеты. Игра: «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).	
9	Весёлое многоборье. Метание мячей в цель. ТБ Купание .	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .	
10	Прыжки с разбега. ТБ Игра: «Ручейки», водоёмы- правила поведения	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов	
11	Прыжки с места и с разбега. Игра: «Конники - спортсмены»	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.	
12	Безопасное падение. Игра: «Кто самый внимательный»	Продолжить формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.	
13	П\ИГРЫ: «Кто лучше слышит», «Лес»	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.	
14	ОРУ с теннисными мячами	Совершенствовать технику упражнений с мячом	
15	ОРУ с теннисными мячами	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний	
16	ТБ в летний период. Игра: «Команда быстроногих», «Перетягивание каната»	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; .	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

	3 кл 1четверть (18ч)	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР лёгкая атлетика
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Легкая атлетика	Основы движения в ходьбе, в беге, прыжках через препятствие	Бег с	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на multiurok.ru>files/instruk-tazh-po...na-urokakh –

	высоким подниманием бедра	занятиях;	инструктаж по ТБ
2	История возникновения олимпийских игр, герои олимпиады 2014 года. Бег 30м, 60м Понятие: «эстафета», «старт», «финиш»	Воспитывать гордость за страну, развивать чувство патриотизма. Желание знать спортсменов нашей страны и республики Карелии	multiurok.ru - история возникновения
3	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра: «Гуси-лебеди» Отработка техники выполнения прыжков, «разбег», «отталкивание», «приземление» зрит. гимнастика	Формировать умение делать упражнение успешным к поставленной цели, формировать устойчивые составляющие положительные черты характера.	
4	Прыжки с разбега, с места с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки»	Формировать представления об оказании первой помощи при выполнении прыжков и бега	
5	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м	Формировать представление о старте и финише, умение добиваться цели и переживать за товарищей	
6	Метание малого мяча с места на заданное расстояние Метание набивного мяча. Игра: « Зайцы в огороде»	Воспитывать силу воли, умение развивать силу, ловкость путём повторных тренировочных упражнений	
7	Эстафета. Бег и метание Бег 80м . ходьба 90м	формировать представления о двигательном режиме младшего школьника .воспитывать чувство поддержки и гордости за свою команду	
8	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м-100м) Игра «Салки на марше», «Волк во рву»	Формировать умение равномерно дышать при выполнении упражнений	
9	ОРУ с палками. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Челночный бег.	Формировать умение равномерно дышать при выполнении упражнений	
19	Общеразвивающие упражнения. Бег 80м, игра «Перебежка с выручкой»	Формировать умение соблюдать правила игры и реагировать адекватно	
11	Общеразвивающие упражнения. Бег 80м, игра «Перебежка с выручкой»	Формировать представление о старте и финише, умение добиваться цели и переживать за товарищей	
12	Эстафета. Бег и метание Бег 80м . ходьба 90м	Формировать представление о старте и финише, умение добиваться цели и переживать за товарищей	
13	Строевые упражнения Выполнение команд: «Стройся», «Разойтись», «По порядку рассчитайся»	Формировать умение быстро реагировать на команды и помогать товарищам	
14	Висы с согнутыми руками, висы лёжа, сидя, стоя. ОРУ с предметами	Воспитывать ловкость и силу воли	

15	Висы с согнутыми руками, висы лёжа, сидя, стоя. ОРУ с предметами	Воспитывать умение добиваться цели при тренировочном процессе.	
16	ОРУ со скакалками. «Допрыгни до ориентира» многоскоками	Формировать умение правильно управлять скакалкой и развивать ловкость	
17	Висы ОРУ-общеразвивающие упражнения на шведской стенке, подтягивание в висе	Формировать умение выполнять упражнения на шведской стенке, укреплять свои мышцы утренней гимнастикой	
18	Игра «Встань по сигналу» Выполнение команд: «Шире шаг!» «Реже шаг!», «Чаще шаг!»	Формировать понятие о командах, знание правой.левой руки, соблюдать дистанцию	

№	3 класс II четверть (14ч)	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР
1		Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Акробатика. Висы на перекладине ОРУ лёжа на матах	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	videouroki.net>...na-urokakh-ghimnastiki.html Техника безопасности на уроках гимнастики
2		Висы. Подтягивание в висе. Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке ОРУ с предметами	Формировать выносливость, ловкость, гибкость, терпение, умение добиваться цели	План - конспект урока для 3 класса -Висы. Строевые... infourok.ru >Физическая

			культура
3	Построение, перестроение. Строевая подготовка. Вис стоя и лёжа.	Формировать умение терпеливо добиваться цели	https://youtu.be/72R4exor14w
4	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ на равновесие, ходьба приставными шагами по скамейке.	Формировать умение делать упражнение успешным к поставленной цели, формировать устойчивые составляющие положительные черты характера.	План конспект по физической культуре для 3-х классов.
5	Лазание. Перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по наклонной доске.	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	in-fourok.ru>...po...lazanie-i-perелеzanie-po-naklonnoj
6	Правильная осанка. ОРУ Лазание по гим.стенке Игра «Иди прямо», «посадка картофеля»	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях и воспитывать терпение , силу воли при выполнении заданий	in-fourok.ru>...kompleks ov-dlya...i...narushenij-osanki
7	Прыжки. Опорный прыжок Спрыгивание. Перепрыгивание через предмет, скакалку. Игра «Зайцы в огороде»	Формировать умение делать упражнение успешным к поставленной цели, формировать устойчивые составляющие положительные черты характера.	.infourok.ru>konspekt-uroka...kulture-igra...v-ogorode
8	Выполнение строевых команд. Развитие внимания, ловкости, координации: «Фанты», «Космонавты», «Белые медведи»	Формировать взаимопомощь и умение выполнять условия дружно	https://youtu.be/MiNYPRoJsOY
9	Лазание. Перелезание. Через гимнастическую скамейку. ОРУ на матах. Акробатика . ТБ	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях и воспитывать терпение , силу воли при выполнении заданий	

			Упражнения в лазанье и перелезании Гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane
10	ОРУ на скамейках. Спрыгивание с небольшой высоты. ТБ	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях Лазанье по гимнастической стенке	
11	ОРУ на гимнастической лесенке Лазание по канату.	Спрыгивание со скамейки Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях	Упражнения в лазанье и перелезании Гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane
12	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «3-15», эстафета с метанием: «Попади в цель»	Воспитывать чувство взаимовыручки, умения поддерживать товарищей	
13	Эстафета на преодоление препятствий. Игры «Пустое место», «Медведи».	Формировать умение соблюдать правила игры и реагировать адекватно	
14	Игры со скакалками. Правила. Выполнение условий. Упражнения со скакалками Прыжки на батуте	Формировать умение пользоваться скакалкой путём тренировочных	

		выполнений, воспитывать терпение	
--	--	----------------------------------	--

№	Зкл III четверть (20ч) урока	Тема	Воспитательный модуль	ЦОР
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Лыжная подготовка. Примерка лыж и ботинок. Понятие травматизм. Польза подвижных игр.		Совершенствование изученных упражнений. Танцевальная минутка «Если нравится тебе»	
2	Двигательный режим школьника. Весёлые старты. Инструктаж по ТБ. Подвижные зимние игры. Катание на санках и лыжах. Совершенствование метания снежка.		Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	infourok.ru ТБ
14	Тема «Поход». Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Переправа», «Обруч».		Повторение закаливающих процедур в весенний период	nsportal.ru -
3	Лыжная подготовка. Подвижные игры.		Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	uchitelya.com >
15	Тесты: наклон вперед из положения сидя, лёжа на спине и на животе, в упоре лежа на локтях, движение на лыжах по пересечённой местности.		Формирование самоконтроля, силы воли при занятии физкультурой. Тесты по ОФП	nsportal.ru ^a - презентация игры лыжные ходы
4	Лыжная подготовка. Подвижные игры «Догони»		Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на улице, в зале	kuzminaolga.uc
16	Зимние виды спорта. Олимпиада 2014. Общеразвивающие упражнения с мячом Броски в корзину на бегу «Мяч капитану»		Совершенствование навыков владения мячом Прокатывание звукового мяча	nsportal.ru ^{имние} подвижные игры
5	Лыжная подготовка. Правила поведения при занятиях на улице физическими упражнениями		Льдолов, техника формирования ступней, квадрате, подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм», формировать знания о поддержке режима дня и физической культуры	nsportal.ru - игры
17-18	Упражнения со скакалкой. Комплекс: «На лугу», «Волк во рву», «Весна-красна»		Формировать представление о правилах поведения на лыжах, о травматизме и о оказании первой помощи пострадавшим.	nsportal.ru - игры
6-19-20	Лыжная подготовка. Двухшажный ход шаг по пересечённой местности. Игры с мячом Броски в корзину на бегу. Мы весёлые ребята. Развитие. Быстроты «Голбол»		Воспитывать силу воли, терпение и выносливость при владениями лыжами. Формировать чувство взаимопомощи, поддержки при проведении подвижных игр.	nsportal.ru - игры
7	Лыжные гонки. Переменный шаг по пересечённой местности		Воспитывать силу воли, терпение и выносливость при владениями лыжами.	
8	Лыжная подготовка. Игра «Лабиринт» ТБ. Травматизм. Оказание первой мед.помощи.		Формировать представление о правилах поведения на лыжах, о травматизме и о оказании первой помощи пострадавшим.	
9	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах		Техника катания с горы. Торможение плугом, крестом	
10	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения.		Развивать навыки восхождения «ёлочкой», «лесенкой», «пробежкой»- развивать координацию движений	
11	Лыжная подготовка гонки на лыжах без учёта времени и со временем		Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
12	Общеразвивающие упражнения с мячом		Совершенствовать навыки детей в перестроениях: отрабатывать элементы	nsportal.ru -

	3 кл IVчетверть (16ч) Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР
1	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка. Игры с бегом и мячом. Игры: «Волк во рву», «Медведь», «Гонка мячей по кругу»	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	infourok.ru – презентации по теме и материал к уроку
2	ОРУ с мячами. Передача мяча, броски в процессе подвижных игр. Игра: «Дерево дружбы»	Броски мяча двумя руками от груди- развитие координационных способностей.	
3	Метание на дальность. «Посадка картошки»- игры с бегом и мячом, гонка мячей	закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	
4	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Команда быстроногих, вызов номеров, гонка мячей.	Игры: «Мяч ловцу», закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	
5	ОРУ с мячом: «Мяч соседу», «Звено», « Фигуры», «Белые медведи»	Совершенствовать и развивать владение предметом, закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.,	
6	ОРУ с палками и лентами. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения	Развитие и совершенствование координационных способностей	
7	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната. Эстафета.	Формировать представления о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.	

8	ОРУ с теннисным мячом. Метание в цель-развитие координационных способностей	закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	
9	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (4 мин) «Салки»	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях	
10	Бег с препятствиями. ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча в цель	закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.	
11	Общеразвивающие упражнения с мячом. Прыжки с места с разбега. Бег с преодолением препятствий	Техника упражнений с теннисным мячом.	
12	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Игра: «перебежка с выручкой»	Воспитывать выносливость, терпение, взаимопомощь	
13	Бег на результат: 30м,60м, 100м Прыжки с разбега и зоны отталкивания.	Формирование и развитие техники бега при прохождении полосы препятствий.	
14	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кросс 1 км	Формировать выносливость, ловкость и терпение при выполнении кросса	
15	Бег на результат. Эстафета- соревнования .Кросс 1 км.	Формирование самоконтроля, силы воли при занятии физкультурой. Тесты по ОФП- многоскоки	
16	Итоговый урок Игры .Упражнения с прыжками, со скакалкой Комплекс: «На лугу», «Волк во рву», «Весна-красна», Прыжки по полосам.	Подвести итоги учебного года; обобщить полученные знания.	

Тематическое планирование физическая культура 4 класс
I четверть (18 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лёгкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки через препятствие	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	multiurok.ru>files/instrukтаж-po...na-urokakh – инструктаж по ТБ
2	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. 30м и 60м.	Формировать правильный настрой на победу и правильный старт и финиширование	
3	Бег на результат:30-60м.ОРУ Понятие: Эстафета, старт, финиш.	Формировать правильный настрой на победу и правильный старт и финиширование	
4	Старт с различных положений. Челночный бег (10М)	Формировать правильный настрой на победу и правильный старт и финиширование	
5	Бег 60м. ОРУ. Эстафеты. Игры: «Вызов номеров», «Ловишка»	Формировать правильный настрой на победу и правильный старт и финиширование	
6	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафета с прыжками	Формировать чувство взаимной помощи соперничества за команду	videouroki.net разновидности прыжков
7	Прыжки с места и с разбега, «эстафета зверей», прыжки через скакалку «Зайцы в огороде» ОРУ.	Формирование умения реагировать правильно в играх на проигрыш, неудачу и успех .	
8	Игры с мячом, элементы баскетбола. «Встань по сигналу», выполнение команд: «Шире шаг»	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отработать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	
9	ОРУ. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игры «Салки»	Формирование умения реагировать правильно в играх на проигрыш, неудачу и успех .	
10	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»	Формировать взаимопомощь при проведении игр	
11	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки»	Формировать выносливость, целеустремлённость при беге	
12	Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м, игра «Перебежка с вырубкой»	Воспитывать силу волю, терпение, умение добиваться цели.	
13	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Малыш», «Третий лишний», «Рыбки»	Вращение обруча на руке, на поясе	
14	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Петухи», «перетягивание каната» Летние виды спорта.	Формирование умения реагировать правильно в играх на проигрыш, неудачу и успех .	
15	ОРУ. Дыхательная гимнастика. Развитие ловкости, игры: «Мячик кверху», «Круговой», «Спутанные кони»	Формирование навыков дыхательной гимнастики и воспитание культуры здорового образа жизни	
1	ОРУ с мячом. Оборудование и инвентарь для занятий	Формирования взаимоподдержки и взаимопомощи при работе с	

6	физкультурой.	мячом в парах	
1 7	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места Спортивная одежда	Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками.	
1 8	Координация при ОРУ с мячом Работа групп мышц.	Формирования взаимоподдержки и взаимопомощи при работе с мячом в парах	

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс
II четверть (14 час)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР гимнастика
1	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на гимнастах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	Инструктаж ТБ
2	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на гимнастах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики
3	ОРУ на гимнастах. Перевороты, кувырки, комбинации.	Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и здоровом образе жизни	https://yandex.ru/video/preview/4715860014975270091 -акробатика
4	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост.	Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие;	
5	ОРУ со скакалками. Танцевальный галоп	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека;	
6	ОРУ с обручами Техника вращения и ловкость при ловле предмета.	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий гимнастикой на состояние здоровья человека;	
7	Строевая подготовка, Акробатический этюд. Перевороты, полушпагат, мост.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений	
8	Строевая подготовка. На гимнастике вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Акробатический этюд	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	
9	Строевая подготовка. На гимнастике вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Акробатический этюд	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	
10	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Игра- «класс-мирно!»	повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения	

11	Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в 2,3,4 Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений,	
12	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии, по наклонной скамейке, доске	Научить подтягиваниям на горизонтальной скамейке; ознакомить с приставными шагами, шагами галопа в сторону под музыку; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке.	
13	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Баскетбол.	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).	
14	ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	

Тематическое планирование физическая культура 4класс

(20 час)

III четверть

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР лыжная подготовка
1	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками	Знать ТБ, команды, Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	https://youtu.be/PKObUaUWFv8 Презентация «Зимние виды спорта»
2	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками.	Строевые команды на лыжах, дать общие представления о строевых командах и распоряжениях	

3	Ходьба на лыжах. Ходьба с палками, скандинавская ходьба.	Команды: Лыжи на плечо, дать общие представления о строевых командах и распоряжениях	Презентация по физической культуре " Роль органов..." infourok.ru
4	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение.	Дать общие представления о строевых командах и распоряжениях: Лыжи под руку!	
5	Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Эстафеты.	На лыжи становись! Дать общие представления о строевых командах и распоряжениях	"ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА" - Физкультура - Презентации
6	Строевая подготовка на лыжах. Знание команды «Становись!», «Лыжи к ноге!»	Команды: дать общие представления о строевых командах и распоряжениях: Лыжи к ноге!	
7	Скольжение по прямой. Повороты. Торможение. Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	Повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах; научить передвигаться скользящим шагом с палками	
8	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Подвижные игры.	Повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах; научить передвигаться скользящим шагом с палками	
9	Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Эстафеты.	Повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах; научить передвигаться скользящим шагом с палками	
10	Проезд парами с лыжной палкой-ориентир, упражнения на координацию, игра «На буксире»	Формировать навыки двигательных умений (ходьба, бег, отталкивание, торможение, повороты)	
11	Скольжение по прямой. Попеременное отталкивание. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	Повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах; научить передвигаться скользящим шагом с палками	
	Травматизм на лыжах ТБ Лыжная подготовка	о необходимости владения элементарными правилами оказания первой	

		помощи при травмировании;	
1 3	Скольжение по прямой. Повороты. Торможение. Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	Повторить правила техники безопасности при передвижении на лыжах; научить передвигаться скользящим шагом с палками	
1 4	Скоростной бег до 1000м. Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
1 5	Катание по пересечённой местности 1000м. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	Формировать навыки двигательных умений (ходьба, бег, отталкивание, торможение, повороты)	
1 6	Лыжная подготовка. Ход без палок. Игры «К своим флажкам», игры со снегом, метание снежков. Способы закаливания.	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
1 7	Катание по пересечённой местности 1000м. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени;	
1 8	ОРУ с мячами. Ловля и передача на месте и в движении. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей	Совершенствовать технику упражнений с мячом	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом
1 9	ОРУ. Ловля и передача на месте и в движении. Игра: «Коршун и наседка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Формировать умение планировать индивидуальные физические нагрузки	
2 0	ОРУ. Ловля и передача на месте и в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей	Уметь управлять мячом, удержание и координация воспитывать силу воли, терпение, формировать умение добиваться цели путём тренировки	

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

IV четверть (16часов)

№	Тема урока	Воспитательный модуль	ЦОР лёгкая атлетика
1	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей.	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом
2	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонка мяча по кругу».	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E


	Развитие координационных способностей.		
3	ТБ ОРУ с теннисным мячом. Дыхательная гимнастика	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	Дыхательная гимнастика ~ [Виды, показания, эффект] ru/dyhatelna-ya-gimnastika/">medi- kom.ua>ru/dyhatelna-ya-gimnastika/
4	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и зад. Расстояние. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей.	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний	metanie-nabivnogo-myacha-texnika...">gto- norma- tivity.ru>metanie- nabivnogo-myacha- texnika... нормативы
5	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Правила соревнований в прыжках	Знать правила и организацию соревнований	Предметы>lesson/5131/conspect">resh.edu.ru>Предме ты>lesson/5131/cons pect конспект
6	ОРУ с теннисными мячами. Игра «Попади в дом»	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	
7	ОРУ с теннисными мячами. Игра «Попади в дом»	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	
8	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4х9х10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	Формировать технику бега при прохождении полосы препятствий	
9	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4х9х10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	Строевая подготовка, правая и левая сторона, толчковая рука, нога	
10	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Невод». Правила соревнований в	Игра: «Боулинг»- метание мяча в цель по кеглям - развитие глазомера	

	метании.			
1 1	Бег на 30-60м ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	Развитие	упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 60 м	
1 2	Бег на 30-60м ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	Развитие	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 100 м.	
1 3	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.		Формировать технику бега при прохождении полосы препятствий	videouroki.net разновидности прыжков
1 4	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.		Развивать навыки метания и ловли, развивать и формировать координацию движений.	
1 5	Кроссовая подготовка. 1000м. Подвижные игры: «Сапожник», «Краски». Развитие выносливости.	«	учить бегу на 1000 м, формировать навыки терпения и выносливости.	
1 6	ОРУ в парах. Игры с элементами единоборств. Развитие силовых способностей. «Бой петухов» Правила поведения у водоёма.		Подвести итоги учебного года; обобщить полученные знания.	

**Тематическое планирование физическая культура 4(д) класс
четверть (18 час)**

№	Тема урока	Воспит. модуль	ЦОР лёгкая атлетика
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ Лёгкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки через препятствие Герои олимпийских игр России и нашего края.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; знать достижения российских спортсменов	in-fourok.ru>proekt...fizicheskoy...olimpiyskie...rossii ... -олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике
2	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением частоты шагов. 30м и 60м.	закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения	in-fourok.ru>...beg-s-izmeneniem-chastoti-shagov – конспект урока...
3	Бег на результат:30-60м. ОРУ Понятие: Эстафета,	учить бегу на 30 м с высокого старта; продолжить формирование	1urok.ru –

	старт, финиш.	представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений;	техника бега
4	Старт с различных положений. Челночный бег(10М)	закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения	Яндекс.Дзен>.../с/helnochnyi-beg">zen.yandex.ru>Яндекс.Дзен>.../с helnochnyi-beg – челночный бег
5	Бег 60м. ОРУ. Эстафеты. Игры: «Вызов номеров», «Ловишка»	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека;	multiurok.ru Подвижные игры 1-11 класс «Вызов номеров»
6	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафета с прыжками	совершенствовать прыжки.	multiurok.ru -конспект
7	ОРУ с обручем. Прыжки с высоты до 50 см. Многоскоки.	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале;	Комплекс простых упражнений ОРУ с обручем . - YouTube watch?v=y-J22vBAB5k">youtube.com>watch?v=y-J22vBAB5k
8	.ОРУ с теннисным мячом, метание малого мяча в цель	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.	watch?v=WkBBqrvz4Jo">youtube.com>watch?v=WkBBqrvz4Jo Навигационный ответ- презентация

			 <p>3:44 HD</p>
9	Спортивная одежда, инвентарь. П/игры: «Собирай инвентарь», «Летние виды спорта», «Одежда по видам спорта», «Ловишка»	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду;	nsportal.ru >Начальная школа>...prezentatsiya-sportivnyy
10	ОРУ с мячами. Игра: «Волк во рву», «Футбол»	совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	infourok.ru >urok-podvizhnie-igri-volk-vo-rvu...igri-igry
11	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки»	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека;	<p>Подвижные игры на физкультуре с элементами футбола</p> <p>1urok.ru>categories/17/articles/18141</p>
12	Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м, игра «Перебежка с выручкой»	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека;	Подвижные игры для учащихся начальных

			классов р
1 3	ОРУ Прыжки с разбега. Развитие ловкости, игры: «Маляр», «Третий лишний», «Рыбки»	совершенствовать прыжки.	videouroki.net разновидности прыжков
1 4	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Петухи», «перетягивание каната»	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека;	
1 5	ОРУ. Развитие ловкости, игры: «Мячик кверху», «Круговой», «Спутанные кони»	совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	
1 6	ОРУ со скакалками. Развитие ловкости, игры: «Салки с мячом», «Волк», «3 лишний»	совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.	
1 7	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места	совершенствовать прыжки.	
1 8	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места	совершенствовать прыжки.	videouroki.net разновидности прыжков

Тематическое планирование по физической культуре 4(д) класс
II четверть (14 час)

№	Тема урока	Воспит. модуль	ЦОР
1	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на г\матах ТБ. Инструктаж. Герои олимпийских игр по гимнастике нашего края.	знать достижения российских спортсменов в гимнастике и акробатике	https://youtu.be/h6yUi7q3jUg in-fourok.ru>...gimnastika-s-elementami-akrobatiki – конспект урока по гимнастике
2	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на г\матах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	Повторить знания о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании; повторить изученные акробатические упражнения.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики
3	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на г\матах ТБ. Инструктаж. Строевая	Владеть техникой выполнения тестовых заданий	https://yandex.ru

	Акробатика.		/video/preview/4715860014975270091 - акробатика
4	Питание школьника. Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Мост.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	https://youtu.be/9Eylt4ZaJyQ
5	Внутренние органы, скелет человека. Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Мост.	Знать гигиенические основы строения тела человека	myshared.ru - презентация «Твой организм»
6	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Мост.	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время уроков	https://youtu.be/MWHWgdSXXrU
7	Система дыхательная. Строевая подготовка. На г\стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Акробатический этюд	Знать гигиенические основы строения тела человека	infourok.ru - презентация
8	Строевая подготовка. На г\стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Акробатический этюд	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений;; ознакомить с комплексом упражнений стретчинга	https://youtu.be/xsalu4nwenc - видеоурок
9	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии, по наклонной скамейке, доске	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений;; ознакомить с комплексом упражнений стретчинга	resh.edu.ru
10	Система кровообращения. Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	Знать гигиенические основы строения тела человека	https://yandex.ru/video/preview/2797082563022091896
11	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Упражнения на г\скамейке. Эстафеты. Игра-«класс-смирно!»	Владеть техникой тестовых испытаний «ГТО»	prodlenka.org
12	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку матов. Упражнения на г\стенке. ПИГРЫ	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время уроков	https://youtu.be/xws9ed_7wsA
13	Строевая подготовка. Расчёт по порядку Упражнения на г\стенке	Владеть знаниями техники безопасности	videouroki.net - строевые упражнения
14	ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.	Знать правила и организацию проведения игр,	videouroki.net

