

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Алтайского края**

**Администрация Локтевского района**

**МБОУ" Успенская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО учителей НК**

**СОГЛАСОВАНО**

**Ответственная за УМР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Вдовыдченко Г.И.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

---

Шибаета О.А.  
от «29» августа 2024 г.

---

Гайдукова М.А.  
Приказ № 61/4  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 2 класса**

**(АООП НОО для слабовидящих, вариант 4.2)**

**2024 – 2025 учебный год**

**с. Успенка, 2024**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 обучающихся, 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 гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слабовидящих 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, формирование 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 всех 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 слабовидящими 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 слабовидящих 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» во 2 классе составляет 102 ч (три часа в неделю).

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»**

## **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 обтиранием. 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты 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.

## **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 обучающихся 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.

**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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2 КЛАСС**  
**(102 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
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):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <p>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):</p> <p>обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа обучающихся).</p>
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение.	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</p> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <p>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</p> <p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</p> <p>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение</p>

		его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).
	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	<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 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>

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.

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

		<p>парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
		<p>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>
		<p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания</p>

		<p>заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; 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>
<p>Физическое совершенствование (94 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>	<p>Закаливание организма обтиранием.</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают адаптированный иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>3 — обтирание спины (от боков к середине);</li> <li>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</li> </ol>



		5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).
	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, адаптированный иллюстративный материал, рисунки):</p> <p>наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p>
		<p>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения</p>

		на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика основами акробатики	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с 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.
	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.	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!».
	Упражнения разминки	Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и

<p>перед выполнением гимнастических упражнений.</p>	<p>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 соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; 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): разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; 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</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>1) Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2) Инструктаж по технике безопасности.</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>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>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):</p> <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий голболом;</p> <p>изучают правила поведения во время занятий и игры в голбол;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>2) Тема «Техника безопасности на занятиях</p>

		<p>шоудаун» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий шоудаун;</p> <p>изучают правила поведения во время занятий и игры в шоудаун;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</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>1) Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка.</p> <p>2) Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами подвижных игр 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):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>1) Тема «Перекачивание мяча для гольфа» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют перекачивания мяча поочередно правой/левой рукой;</p> <p>выполняют перекачивания мяча в парах;</p> <p>выполняют перекачивания мяча по кругу.</p> <p>2) Тема «Стойка ожидания мяча в шоудаун. Ознакомление с правилами игры» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с правилами игры;</p>

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 гольбола» (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» (обучающиеся 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» (обучающиеся 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 обучающихся, 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

		<p>тифлокомментированием):  Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений;  Преодолевают полосу препятствий, акцентируя внимание на правильности выполнения движений.  Играют в голбол по упрощенным правилам (с открытыми глазами, волейбольным мячом)  2) 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 выполнения движений.  Подвижная игра «Балансирование мячом» (Игра проводится с подгруппой обучающихся. У каждого мяч и ракетка. Обучающиеся 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.	<p>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.</p>
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	<p>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,</p>



	<p>располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>видеоролик): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p>
Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	<p>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; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>
Прыжок в высоту с прямого разбега.	<p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных</p>

		предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.
	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.	Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки,
	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и 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): наблюдает 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

		<p>особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>
--	--	--

<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>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 правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
---	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			02.09. 2024	
2-3	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	2			04.09 06.09	
4	Олимпийское движение: история и современность	1			09.09	
5	Структура российского спортивного движения	1			11.09	
6-7	Общеразвивающие музыкально-сценически е игры. Русские народные танцевальные движения	2			13.09 16.09	
8	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			18.09	
9	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			20.09	
10	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных	1			23.09	

	физических качеств					
11-12	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	2			25.09 27.09	
13	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			30.09	
14	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			02.10	
15-16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	2			04.10 07.10	
17	Практика проведения ролевых игр	1			09.10	
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			11.10	
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			14.10	
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			16.10	
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1			18.10	
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			21.10	
23	Основные правила выполнения	1			23.10	

	упражнений общей разминки					
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			25.10	
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			06.11	
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			08.11	
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			11.11	
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			13.11	
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			15.11	
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			18.11	
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			20.11	
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			22.11	
33	Техника выполнения	1			25.11	

	упражнений партерной разминки для развития координации					
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			27.11	
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			29.11	
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			02.12	
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			04.12	
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			06.12	
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			09.12	
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			11.12	
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			13.12	
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			16.12	
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			18.12	
44	Техника выполнения	1			20.12	



	подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед					
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			23.12	
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			25.12	
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			27.12	
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			10.01. 2025	
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			13.01	
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			15.01	
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			17.01	
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с	1			20.01	

	гимнастическими предметами					
53	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			22.01	
54	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			24.01	
55-56	Спуск с горы в основной стойке	2			27.01 29.01	
57-58	Подъем лесенкой	2			31.01 03.02	
59-60	Спуски и подъёмы на лыжах	2			05.02 07.02	
61-62	Торможение лыжными палками	2			10.02 12.02	
63	Торможение падением на бок	1			14.02	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			17.02	
65	Техника выполнения удержания скаалки	1			19.02	
66	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скаалки в различных плоскостях	1			21.02	
67	Техника выполнения броска и ловли скаалки	1			24.02	
68	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скаалку с двойным махом вперёд	1			26.02	
69	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			28.02	
70	Техника выполнения	1			03.03	

	серии отбивов мяча					
71	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			05.03	
72	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			07.03	
73	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			10.03	
74	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			12.03	
75	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			14.03	
76	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			17.03	
77	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			19.03	
78	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			21.03	
79	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1			31.03	
80	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной	1			02.04	

	активности в играх и игровых заданиях					
81	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			04.04	
82	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			07.04	
83-84	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	2			09.04 11.04	
85	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			14.04	
86-87	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	2			16.04 18.04	
88-89	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	2			21.04 23.04	
90	Основные организующие команды и приемы	1			25.04	
91	Техника выполнения действий при строевых командах	1			28.04	
92	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			30.04	

93	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			02.05	
94-95	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	2			05.05 07.05	
96	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			12.05	
97	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			14.05	
98	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1			16.05	
99	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			19.05	
100	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			21.05	
101	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1			23.05	

	тела толчком с двух ног					
102	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Поурочные планы по физической культуре 2кл-tak-to-ent.net»

Методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов metodichka.doc

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
  - 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
  - 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
<http://www.it-n.ru/communities>.
  - 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
  - 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
  6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
  7. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ-Part5
  8. [http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники
- Материалы к праздникам
- Презентации по физкультуре на сайтах:
- 1.[uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)
  2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
  3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)
  - 4.<http://uslide.ru/fizkultura>
  5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)
  - 6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.

## Лист корректировки

[illegible]