

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Электронные образовательные ресурсы	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч)	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	Как возникли первые соревнования <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/</a> Виды передвижения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают обучающихся 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; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Режим дня. Утренняя зарядка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование адаптированного иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для	Гигиена. Личная гигиена <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/</a> Учимся держать спину ровно	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов с тифлокомментариями и адаптированного иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья

культура (3 ч)	правильного её развития	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>	<p>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>
	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>Утренняя зарядка</p> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>	<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 обучающихся 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>

			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)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	Знание – сила! <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/</a>	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 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	Круговая тренировка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/</a>	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	Строевые упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/</a>	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);

		<p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>
<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p>	<p>Скакалка</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/</a></p>	<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями):</p> <p>наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>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);</p> <p>разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через 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);</p> <p>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:</p> <p>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</p>	<p>Гибкость и грация</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/</a></p>	<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала, видеофильмов с тифлокомментариями);</p> <p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p>

	двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами		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.
Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)	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.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a>	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.
	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Передвижение на лыжах <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/</a>  Передвижение на лыжах скользящим шагом	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

	<p>1) Знакомство с инвентарём.</p> <p>2) Знакомство с инвентарём.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/</a></p> <p>Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p> <p>Шоудаун <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>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</p> <p>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.</p> <p>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>
Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с

	<p>старта  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/</a></p> <p>Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a></p>	<p>использованием лидера (передвижение учителя);  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости 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>Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/</a></p> <p>Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a></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</p>

			<p>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>
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Правила безопасности и возникновения подвижных игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>	<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>
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Подвижные игры на развитие двигательной активности <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/</a>	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.



**2 КЛАСС**  
**(102 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Первые соревнования <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/</a>  Как зародились Олимпийские игры <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/</a>	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. 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 обучающихся).
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение.	Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/</a>	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

			<p>(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>
	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p>	<p>Физические упражнения и естественные движения и передвижения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a></p>	<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>Физические упражнения и естественные движения и передвижения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a></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>

Развитие скоростных способностей  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/>

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.

Развитие выносливости.  
Подвижная игра  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/>

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.
		Путешествие в страну «Грация!» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/</a>	<p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
		Прыгалка – скакалка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	<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>
	Составление дневника наблюдений по физической культуре	<p>Режим дня, утренняя зарядка</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a></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).</p> <p>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>	Закаливание организма обтиранием.	<p>Укрепляем здоровье - закаливанием</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/</a></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> </ol>

			<p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p>
	<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/</a></p>	<p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, адаптированный иллюстративный материал, рисунки): наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняет 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.</p>
		<p>Физические упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a></p>	<p>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</p>

			дыхания)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	Безопасность на уроке физкультуры <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>	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.	Строевая подготовка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/</a>	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 перед выполнением гимнастических	Система тренировки различных групп мышц <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал);

упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/">6168/main/191638/</a>	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).
Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	Прыгалка – скакалка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	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).
Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.	Фитбол - коррекция. Фитбол-игра, эстафеты <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/640/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/640/</a>	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.



	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	Путешествие в страну «Грация!» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/main/191695/</a>	Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.
Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 1) Инструктаж по технике безопасности. 2) Инструктаж по технике безопасности.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a>  Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a>  Шоудаун	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; 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. 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. 2) Тема «Техника безопасности на занятиях шоудаун» (учебный

		<a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a>	<p>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>
<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>Техника выполнения двухшажного хода</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/</a></p> <p>Голбол</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p> <p>Шоудаун</p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></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; 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 «Перекатывание мяча для голбола» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют перекатывания мяча поочерёдно правой/левой рукой;</p> <p>выполняют перекатывания мяча в парах;</p> <p>выполняют перекатывания 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> <p>наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки</p>	

		<p>учителем; имитируют стойку ожидания; перемещаются в стойке возле стола; отражают подачи учителя, акцентируя внимание на стойке;</p>
	<p>Техника выполнения подъёма «полуёлочкой» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/</a></p>	<p>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).</p>
	<p>Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p>	<p>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.</p>
	<p>Шоудаун <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>2) Тема «Подвижные игры «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом»» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p>

			<p>наблюдают и анализируют объяснение правил игры и показ игровых действий учителем;</p> <p>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.)</p> <p>«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).</p>
		<p>Техника выполнения торможения на лыжах</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/</a></p>	<p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p> <p>разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p> <p>1) Тема «Общая физическая подготовка» (рассказ и образец</p>
		Голбол	

		<a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a>  Шоудаун <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a>	<p>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.          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.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/</a>	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.	Метание на точность <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>	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.	Прыгалка — скакалка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	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.
Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыгалка — скакалка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>	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 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.	Тренировка равновесия. Упражнения на гимнастическом бревне <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/</a>	Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;

			<p>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.);</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>Совершенствование навыков бега</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a></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: 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);</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>
Подвижные игры	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>Техника передвижения в баскетболе</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/</a></p>	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их</p>

		<p>История и техника игры в футбол</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/</a></p>	<p>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.</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><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/</a></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>
--	--	--	---

**3 КЛАСС**  
**(102 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>	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 (4 ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	Физическая нагрузка и физические упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>	Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находят 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).	Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/</a>	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; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).
	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	Режим дня и здоровье <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/main/192923/</a>	Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
Физическое совершенствован	Закаливание организма при помощи обливания под	Закаливание: обливание, душ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a>	Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного

<p>ие (95 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>	<p>душем.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/192865/">main/192865/</a></p>	<p>материала и видеороликов с тифлокомментированием): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>
	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>Физкультура- твой друг! <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/</a>  Дыхательная гимнастика <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>  Гимнастика для глаз <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/main/263108/</a></p>	<p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с 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;</p>

			<p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 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>Что мы знаем о гимнастике? Немного истории</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/</a></p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики с тифлокомментированием и адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>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; лазание разноимённым способом.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a></p>	<p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдаются и анализируются образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; 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); 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>Тренируем равновесие! Упражнение на гимнастическом бревне <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/train/279100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/train/279100/</a></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); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); 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; 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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом</p>

		поочерёдно левым и правым боком).
Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a>	Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно 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 поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.
Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	Развиваем гибкость и грацию! <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/main/279123/</a>	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:

Упражнения в танцах галоп  
и полька

- 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.;
- 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.;



			<p>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.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал,

		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a>	<p>видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 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; 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.	Метание в цель и на дальность	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/</a>	<p>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>
Беговые упражнения повышенной скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с	Челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/</a>	<p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): выполняют упражнения:</p>

	преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м		<p>1 — челночный бег <math>3 \times 5</math> м, челночный бег <math>4 \times 5</math> м, челночный бег <math>4 \times 10</math> м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>
Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>1) Техника выполнения блока и защитной стойки.</p> <p>2) Техника выполнения подачи.</p>	<p>Передвижения лыжника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/</a></p> <p>Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p> <p>Шоудаун <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p>1) Тема «Блок и защитная стойка» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p>

			<p>разучивают последовательную технику выполнения блока; разучивают последовательную технику выполнения защитной стойки; отрабатывают переход из одной позиции в другую по сигналу учителя.</p> <p>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. Торможение плугом</p> <p>1) Техника выполнения броска. Специальная физическая подготовка.</p> <p>2) Техника отражения шара</p> <p>Закрепление стойки ожидания шара.</p>	<p>Передвижения лыжника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/</a></p> <p>Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p> <p>Шоудаун <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): 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.</p> <p>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.</p> <p>1) Тема «Атакующий бросок» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

			<p>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.</p> <p>Тема «Специальная физическая подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>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.</p> <p>2) Тема «Техника отражения шара. Закрепление стойки ожидания шара» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>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>
Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-техн	Правила поведения в бассейне. Виды современного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	Плывать должен уметь каждый! <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/</a>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов</p>

<p>ической базой может быть заменена на сухое плавание)</p>	<p>Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди</p> <p>Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом.</p> <p>Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы.</p> <p>Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы.</p> <p>Аэробные нагрузки.</p> <p>Профилактические упражнения.</p>		<p>плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериалов осуществляется с подробным комментированием учителем);</p> <p>выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спускание по трапу бассейна;</li> <li>2 — ходьба по дну;</li> <li>3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;</li> <li>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);</li> <li>5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</li> <li>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</li> </ol> <p>выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</li> <li>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</li> </ol> <p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</li> <li>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</li> <li>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</li> <li>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</li> <li>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;</li> </ol>
---	--	--	--

			<p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  7 — плавание кролем на груди в полной координации  Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  рассматривают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники изучение видеоматериалов 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;</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.  Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.  Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.  Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Подвижные игры  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/</a>  Немного истории – баскетбол  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/main/224228/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/main/224228/</a>  Немного истории – «Мяч в воздухе» (волейбол)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/main/194021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/main/194021/</a>  Немного истории - «Кожаный мяч!» (футбол)</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):  разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;  разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;  разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;  играют в разученные подвижные игры.  Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с</p>

		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/</a>	<p>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 особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p>
--	--	---	--



			<p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p>Физическая нагрузка и физические упражнения</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a></p>	<p>Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

**4 КЛАСС**  
**(102 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Развитие физической культуры в России <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/</a>	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 (5 ч)	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу	Физическая нагрузка и ЧСС <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/</a>	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):

	организма.		обсуждают содержание и задачи физической подготовки обучающихся, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.
	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>Физическая нагрузка и ЧСС</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/</a></p>	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от</p>

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 обучающихся 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	Правила предупреждения травматизма <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>	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 (95 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.	Осанка как показатель физического развития человека <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	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.;

			<p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>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;</p> <p>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.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно 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.;</p>
--	--	--	--

			<p>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>Если хочешь быть здоров — закаляйся!</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/</a></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 (69 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p>Правила предупреждения травматизма</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></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>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)</p>	<p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с</p>

	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>	<p>тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд,</p>
--	---	---



		<p>упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими обучающимися (работа в парах).</p>
Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	Опорный прыжок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/</a>	<p>Тема «Опорный прыжок» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p>

		<p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p>
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	<p>Совершенствуем координационные способности</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/</a></p>	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p>

		<p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>
Упражнения в танце «Летка-енка»	<p>Комплекс упражнений на развитие равновесия</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/</a></p>	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>

Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Виды легкоатлетических упражнений <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/</a>	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.
	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a>	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: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и

		<p>переход через неё;  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>Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/</a></p>	<p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):  наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>
<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>Техника метания мяча  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/</a></p>	<p>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):  наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука;  2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;  выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>

<p>Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)</p>	<p>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. Оработка ловли и отбива мяча.          Оработка броска мяча.          Тактическая подготовка.          Учебная игра.          Предупреждение травматизма во время занятий шоудаун.          совершенствование техники тенниса для слабовидящих и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; Учебная игра</p>	<p>Лыжи. Немного истории  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a>          Техника лыжных ходов  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>          Голбол  <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):          обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, 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 анализируют 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</p>
---	--	---	---

		<p>Шоудаун  <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2) Тема «Предупреждение травм на занятиях шоудаун» (учебный диалог, 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 анализирую показ учителем основных игровых приемов;  отрабатывают основные игровые приемы;</p>
--	--	---	---

			<p>применяют их во время учебной игры.</p> <p>Тема «Тактика игры в шоудаун» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают и анализируют представленные учителем материалы;</p> <p>обсуждают разновидности тактических действий и игровые ситуации, в которых они могут быть применены;</p> <p>учатся применять разновидности тактических действий в игровой ситуации;</p> <p>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>Учись плавать!</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/</a></p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.</p> <p>1) Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>Рассматривают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериала осуществляется при подробном комментировании учителем);</p> <p>выполняют упражнения ознакомительного</p>



			<p>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>пробежка на выносливость.</p>
	<p>Упражнения в плавании кролем на груди.</p> <p>Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p>Кроль!</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/</a></p>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</p> <p>выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p> <p>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);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</p> <p>наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические</p>

			<p>элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	Подвижные национальные игры <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/</a>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и</p>

			спортивными играми.
	<p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>История возникновения и развития волейбола  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/</a></p> <p>Спортивная игра «Баскетбол»  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/</a></p> <p>Знакомство с футболом  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/</a></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.</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li> <li>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ol> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её</p>

		<p>фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, 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>
--	--	---

			наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	«Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/</a>	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

**5 КЛАСС**  
**(102 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Электронные образовательные ресурсы цифровые	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p>Национальные виды спорта народов Российской Федерации. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a></p> <p>Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/</a></p>	<p>Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, видеороликов, сопровождаемых тифлокомментированием):</p> <p>обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>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;</p> <p>обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</p> <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала и видеороликов с тифлокомментированием):</p> <p>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.</p>
Способы	Физическая	Как выбрать и подготовить место для	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с

самостоятельной деятельности (5 ч)	подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	<p>занятий физическими упражнениями  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/</a></p> <p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p> <p>Польза утренней гимнастики  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/</a></p>	<p>учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): обсуждают содержание и задачи физической подготовки обучающихся, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p>
	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической</p>	<p>Основные показатели физического развития  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/main/314094/</a></p> <p>Физическая нагрузка и особенности её дозирования  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/</a></p> <p>Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/main/261542/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/main/261542/</a></p>	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, 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):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые</p>

<p>подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>Режим дня  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a></p>	<p>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 обучающихся 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.</p>
---	---	---



	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Правила предупреждения травматизма <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>	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 (95 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.	Осанка как показатель физического развития человека <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/263299/</a>  Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/</a>	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.;

			<p>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;</p> <p>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.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <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>
	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	Закаливание организма <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/</a>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
Спортивно-оздоровительная	Предупреждение травматизма при	Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, адаптированный

<p>физическая культура (69 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/main/261351/</a>  Гимнастика с основами акробатики <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a></p>	<p>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>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>Акробатические упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/</a></p>	<p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием): 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;</p>

		<p>голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими обучающимися (работа в парах).</p>
Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	Опорные прыжки <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a>	<p>Тема «Опорный прыжок» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>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);</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p>

		<p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>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>Гимнастика с основами акробатики  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a></p> <p>Развитие координации движений  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a></p>	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</p>
<p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>Требования к выполнению элементов техники двигательных действий ритмической гимнастики  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/</a></p>	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):</p> <p>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</p>

			<p>вперёд-в сторону;  выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:  1—4 — небольшие подскоки на месте;  5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;  6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;  7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;  8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;  выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	Правила предупреждения травматизма <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>	<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>
	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	Прыжковые упражнения <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/</a>	<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:  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>
Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	<p>Техники бега</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/</a></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>
Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	<p>Упражнения в метании малого мяча</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/</a></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 заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоуадауна)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий голболом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий шоуадаун. совершенствование техники тенниса для слабовидящих и специальных физических качеств; повышение тактической</p>	<p>Правила предупреждения травматизма <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a></p> <p>Лыжные гонки <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/main/262767/</a></p> <p>Голбол <a href="https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996">https://yandex.ru/video/preview/7887052932163045996</a></p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, 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.</p> <p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием): наблюдают и анализируют 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.</p> <p>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 анализируют показ учителем основных игровых</p>
--	--	---	---



	<p>подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок.</p>	<p>Шоудаун  <a href="https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520">https://yandex.ru/video/preview/7020801189700189520</a></p>	<p>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 шоудаун» (учебный диалог, 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 анализирую 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>
Плавательная	Предупреждение	Учись плавать!	Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном

подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание)	травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/</a>	бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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.
	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: повторение 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	Кроль! <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>	Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментариями): 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 вверх, 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

		<p>мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.</p>		<p>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          1) Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с тифлокомментированием):          Рассматривают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания (изучение видеоматериала сопровождается подробными комментариями учителя), обсуждают отличительные признаки их техники;          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>
Подвижные спортивные игры	и	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	Правила предупреждения травматизма на <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал, видеоролик с 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.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Спортивные игры. Волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a></p> <p>Спортивные игры. Баскетбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a></p> <p>Спортивные игры. Футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/main/262676/</a></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.</p> <p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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.</p> <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от</p>
--	---	--

			<p>грудь, 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; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>«Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/263019/</a></p>	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>