

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачинская школа № 3»

**Рассмотрено**  
на заседании МС

\_\_\_\_\_  
Эксперт \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г

**Согласовано**  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_/ С.А.Чернецкая  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г

**Утверждаю**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/ И.Л. Шадрина  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г

**Рабочая программа (вариант 4.2)**

**По предмету** Физическая культура

**Класс** 2

**Учитель** Мажальская Е.А.

**Количество часов по программе** 102

Ачинск 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», программы курса «Физическая культура». Автор Ф.И. Лях.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физическими минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Дополнительные задачи** реализации содержания для слабовидящих детей:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Занятия по физической культуре должны проводиться в строгом соответствии с группой здоровья.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В структуру курса физической культуры для начальных классов внесены изменения, касающиеся распределения часов и содержания по разделам: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры.

«Кроссовая подготовка», частично заменен на раздел «Лыжная подготовка», так как наиболее доступный вид физических упражнений для школьников с нарушениями зрения – это передвижение на лыжах. При ходьбе на лыжах по равнине и пересеченной местности в работу включаются все мышцы тела, развиваются выносливость, сила рук и ног, ловкость, быстрота движений. Передвижение на лыжах повышает уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благоприятно действуют на нервную систему.

Овладение основами техники передвижения на лыжах закаляют организм, повышают его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям, т.к. у слабовидящих учащихся понижена сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Остальные 10 часов из раздела «Кроссовая подготовка» включены в раздел «Подвижные игры», который является важной составной частью физического воспитания слабовидящим детей. Игра незаметно для школьника, имеющего различные нарушения зрения, заставляет его поднять голову, выпрямить спину, расправить плечи. Заставляет бегать, прыгать, лазить, увертываться, ловить мяч, прислушиваться, ориентироваться в быстро изменяющейся обстановке. Игра вырабатывает и прививает ряд навыков, необходимых в трудовой деятельности и повседневной жизни. Игра развивает и укрепляет волю, настойчивость, активность, инициативу, воспитывает чувство коллективизма, товарищества, ответственности за каждый свой поступок. Через игру слабовидящий учащийся овладевает пространством, развивает ловкость, быстроту, силу, смелость, слух, осязание, приобретает свободу в движениях. Из сказанного следует, что игра для детей с депривацией зрения имеет огромное значение и является одним из самых ценных средств физического воспитания, а поэтому должна быть широко использована в учебно-воспитательном процессе. В этой связи каждый третий урок в учебной неделе по физической культуре – игровой, и в раздел «Подвижные игры» добавлено 10 часов.

В вариативной части раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» заменен на раздел «Подвижные игры с элементами специальных игр для лиц с нарушением зрения (гольбола, торбола, баскетбола, пионербола)». Такие изменения, касающиеся распределения часов и содержания разделов, обеспечивают всестороннее и полноценное развитие слабовидящего школьника, развивая, закрепляя и совершенствуя его физические и психофизические способности, а в целом повышают уровень качества жизни подростков с различными нарушениями зрения.

#### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение физической культуры, согласно основной образовательной программы и учебному плану КГБОУ «Ачинская школа № 3» отводится во 2 классе 102 ч (3ч в неделе).

#### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<p style="text-align: center;"><b>Личностные универсальные учебные действия</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные универсальные учебные действия</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b></p>
<p>- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности;</p> <p>- овладение опытом выполнения основных видов движений;</p> <p>- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;</p> <p>- развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;</p> <p>- понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;</p> <p>- установка на здоровый и безопасный образ жизни,</p>	<p>- принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем;</p> <p>- планировать в сотрудничестве с учителем свои действия для решения задачи;</p> <p>- оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.</p>	<p>- составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при выполнении упражнений.</p> <p>- находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;</p> <p>- понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;</p> <p>- выделять характерные признаки того или иного движения;</p> <p>- подводить итог полученных знаний и умений;</p> <p>- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.</p>	<p>- Участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах);</p> <p>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>- оценивать советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;</p> <p>- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.</p>

<p>здоровьесберегающее поведение;</p> <p>-умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;</p> <p>-умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения на занятиях физической культурой;</p> <p>- использование зрительного анализатора при выполнении произвольных движений;</p>			
--	--	--	--

Предметные результаты освоения учебного предмета	Предметное содержание учебного предмета
<p>В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слабовидящие обучающиеся 2 класса начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья;</p> <p>-овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);</p> <p>-будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);</p> <p><i>Знания о физической культуре:</i></p> <p>слабовидящий обучающийся 2 класса научится:</p> <p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>-понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;</p>	<p><b>Знания о физической культуре.</b></p> <p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности .</b></p> <p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p> <p><b>Физическое совершенствование</b></p>

-понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, как жизненно важных способов передвижения человека;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры; - знать названия изученных игр.

*Способы физкультурной деятельности:*

-участвовать в подвижных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности;

-использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;

-выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

*Физическое совершенствование:*

-выполнять организующие строевые команды;

-акробатические элементы отдельно и в комбинации.

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма)

- выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

-выполнять передвижения на лыжах .

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организирующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди;

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и по разметкам, через препятствия; со скакалкой.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбола:* ведение футбольного мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры с элементами футбола.

*Баскетбола:* отбивание мяча об пол одной рукой; передачи мяча в парах.

*Пионербола:* подбрасывание и ловля мяча, ловля и передача мяча через сетку.

*Голбола и торбола:* ориентирование на площадке; исходное положение игрока в голболе, торболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля

	мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений. <b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств.
--	---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка на уроках физической культуры осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога. Курс обучения включает в себя три больших раздела: знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

### *Знания о физической культуре:*

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физические упражнения и осанка. Подвижные игры и их разнообразие.

### *Способы физкультурной деятельности*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки. Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук. Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки. Упражнения на равновесие, на координацию.

#### *Физическое совершенствование:*

Строевые упражнения: организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу, парами. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами.

#### *Основные положения и общеразвивающие упражнения:*

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднятие прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

*Акробатические упражнения:*

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

*Упражнения для формирования осанки:* статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке.

*Упражнения в лазании и ползании:* произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

*Упражнения с мячом:* передача мяча в кругу, в шеренгах друг другу, удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; катание мяча друг, другу (в парах), игры с мячом.

*Упражнения в равновесии:* Статические упражнения в равновесии в основной стойке. Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках по скамейке, приставными шагами левым и правым боком, на четвереньках.

*Ритмические упражнения:* Ходьба в разном темпе под счет, хлопки; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

*Лёгкая атлетика:* Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках, ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх. Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 20-25см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в цель, дальность; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.



*Лыжная подготовка:* Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом; повороты; подъёмы; спуски; торможение, передвижение в среднем темпе по учебной лыжне до 1.5 км.

*Адаптированные подвижные и спортивные игры:*

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, ловкость, гибкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* перебежки в шеренгах, бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игры с элементами бега, метании, прыжковых упражнений.

*На материале лыжной подготовки:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

*На материале спортивных игр:*

*Футбола:* ведение футбольного мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры с элементами футбола.

*Баскетбола:* отбивание мяча об пол одной рукой; передачи мяча в парах.

*Пионербола:* подбрасывание и ловля мяча, ловля и передача мяча через сетку.

*Голбола и торбола:* ориентирование на площадке; исходное положение игрока в голболе, торболе; передвижение на звук мяча; броски и ловля мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений.

В соответствии с Приказом КГБОУ «Ачинская школа № 3» № 121 от 16.04.2020г. «Об организации образовательной деятельности с применением форм электронного обучения дистанционных образовательных технологий до завершения учебного года» часть содержания (темы) рабочей программы (КТП) по предмету «Физическая культура» в 1 классе перенесены для освоения в 2020-2021 учебном году. Темы:

- 1.Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.
- 2.Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр).
- 3.Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.
- 4.Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).
- 5.Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).
- 6.Подвижные игры с мячом фитбол. Социально-психологические основы.
- 7.Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
- 8.Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).
- 9.Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.
- 10.И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».
- 11.Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.
- 12.Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Физическая культура и ее значение для укрепления здоровья человека.	В процессе обучения
2	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре.	В процессе обучения
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	В процессе обучения
4	Легкая атлетика	20
5	Подвижные игры с элементами футбола, голбола	6
6	Гимнастика	10
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	12
8	Лыжная подготовка	20
9	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	8
10	Подвижные игры	16
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Предмет** Физическая культура

**Класс** 2

**Учитель** Мажальская Е.А.

**Кол-во часов** 102

**Планирование составлено на основе** Основной образовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», программы «Физическая культура». В.И. Лях. М.: Просвещение, 2018.

**Учебник** В.И. Лях «Физическая культура» учебник для 2 класса в 4-х частях. Издательство «Просвещение». 2019г.

№	Дата	Корр	Кол- часов	Раздел, тема	Основные виды деятельности учащихся
			<b>10</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	
1	01.09		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	04.09		1	Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты.	Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств.
3	07.09		1	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения.	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Повторяют игру на развитие скоростных качеств.
4	08.09		1	Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.	Повторяют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5	11.09		1	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируют скоростные качества в эстафетах. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками.
6	14.09		1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование.	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют тестирование - прыжок в длину с

					места на максимальный результат.
7	15.09		1	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой.
8	18.09		1	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед.
9	21.09		1	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10	22.09		1	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием.	Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием.
			<b>6</b>	<b>Подвижные игры и игры с элементами футбола, голбола.</b>	
11	25.09		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12	28.09		1	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
13	29.09		1	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.

14	02.10		1	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
15	05.10		1	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
16	06.10		1	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре.
			<b>10</b>	<b>Гимнастика .</b>	
17	09.10		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18	12.10		1	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.	Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
19	13.10		1	Лазание по гимнастической стенке.	Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20	16.10		1	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.
21	19.10		1	Упражнения на развитие равновесия на полу.	Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске,

					собери предметы стоя на доске.
22	20.10		1	Упражнения в равновесии на скамейке.	Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом, перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола).
23	23.10		1	Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.	Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24	26.10		1	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.	Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25	27.10		1	Перекаты вправо и влево выпрямившись.	Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26	30.10		1	Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.	Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
27	09.11		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
28	10.11		1	Ритмические упражнения.	Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет

					3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
29	13.11		1	Упражнения для формирования осанки.	Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
30	16.11		1	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.	Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
31	17.11		1	Упражнения в лазании и ползании.	Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
32	20.11		1	Лазание по канату.	Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату произвольным способом.
33	23.11		1	Полоса препятствий из 4-5 элементов.	Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
34	24.11		1	Упражнения в равновесии.	Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом.



35	27.11		1	Упражнения на развитие точности и координации движений.	Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений выполняя броски большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
36	30.11		1	Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.	Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
			<b>12</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b>	
37	01.12		1	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.	Повторяют правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет. При проведении игры обговаривают правила. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
38	04.12		1	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр).	Знакомятся с инвентарём, оборудованием при проведении игры и эстафеты. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
39	07.12		1	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
40	08.12		1	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
41	11.12		1	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.

42	14.12		1	Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.	Учатся ведению футбольного мяча; удару по неподвижному и катящемуся мячу.
43	15.12		1	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты.
44	18.12		1	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты. Развивают общую координацию движений.
45	21.12		1	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.	Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде выполняя эстафеты. Отрабатывают навык ориентировки в пространстве.
46	22.12		1	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».	Учатся исходному положению перед выполнением метания мяча одной рукой. Выполняют метание мяча одной рукой на точность.
47	25.12		1	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	Развивают точность и координацию движений выполняя броски.
48	11.01		1	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	Выполняют метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения, броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей. Отрабатывают координацию.
			<b>20</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
49	12.01		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.

50	15.01		1	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.	Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
51	18.01		1	Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км.	Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км.
52	19.01		1	Повороты переступанием на месте.	Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53	22.01		1	Техника скользящего шага без палок.	Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок.
54	25.01		1	Техника скользящего шага с лыжными палками.	Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками.
55	26.01		1	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1км.	Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
56	29.01		1	Техника попеременного двухшажного хода.	Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками движения как с палками.
57	01.02		1	Техника попеременного двухшажного хода, разноименная работа рук и ног.	Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками

					движения как с палками.
58	02.02		1	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5км.	Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59	05.02		1	Одновременный бесшажный ход.	Разучивают имитационные упражнения техники одновременного бесшажного хода без палок и лыж. Осваивают технику одновременного бесшажного хода передвигаясь по учебному кругу.
60	08.02		1	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5 км.	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61	09.02		1	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
62	12.02		1	Техника спуска с горы в высокой стойке.	Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. Развивают равновесие в играх с катанием с горки.
63	15.02		1	Подъем «елочкой».	Осваивают упражнение на ровной поверхности - ходьба «елочкой», обращая внимание на работу рук. Разучивают подъем «елочкой». Повторяют спуск с пологого склона в высокой стойке.
64	16.02		1	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 2 км.	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65	19.02		1	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
66	22.02		1	Передвижение на скорость до 0,5км.	Демонстрируют умение преодолевать дистанцию 0,5км в быстром темпе на результат.

67	26.02		1	Передвижение по учебной лыжне изученными способами.	Осваивают передвижение с чередованием темпа движения.
68	01.03		1	Контрольный урок. Игры и эстафеты на лыжах	
			<b>8</b>	<b>Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и волейбола.</b>	
69	02.03		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).
70	05.03		1	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.	Осваивают ведение мяча на месте. Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса.
71	09.03		1	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.	Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте. Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса.
72	12.03		1	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.	Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом. Разучивают разминку с мячом в парах.
73	15.03		1	Игры с элементами пионербола.	Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку. Повторяют разминку с мячом в парах.
74	16.03		1	Подачи мяча через сетку.	Осваивают подачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность

					подачи в игре.
75	19.03		1	Игра в пионербол.	Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76	22.03		1	Игры и эстафеты с мячом.	Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
			<b>16</b>	<b>Подвижные игры.</b>	
77	23.03		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.	Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры типа перебежек и ловишек.
78	26.03		1	Подвижные игры с метанием.	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
79	05.04		1	Игры и с элементами соревнования.	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа Третий лишний", "Пустое место".
80	06.04		1	Игры-эстафеты.	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
81	09.04		1	Игры с использованием различных предметов.	Самостоятельно каждый по одному упражнению составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
82	12.04		1	Игры на ориентировку и внимание.	Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.

83	13.04		1	Эстафеты и игры с мячом.	Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
84	16.04		1	Русские народные подвижные игры.	Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
85	19.04		1	Командные подвижные игры.	Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры типа "Охотники и утки".
86	20.04		1	Игры с элементами футбола.	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
87	23.04		1	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
88	26.04		1	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах отработывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
89	27.04		1	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	Изучают историю и правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча.
90	30.04		1	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в голбол.
91	04.05		1	Техника выполнения броска в голболе. Двухсторонняя игра.	Осваивают игру в голбол.
92	07.05		1	Положение защитника.	Осваивают игру в голбол.
			<b>10</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	

93	11.05		1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
94	14.05		1	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, в рассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 500м.
95	17.05		1	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени).
96	18.05		1	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).	Тренируют выносливость в беге до 500м. Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат. Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений.
97	21.05		1	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98	24.05		1	Прыжок в длину с места(тестирование).	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование- прыжок в длину с места на максимальный результат.
99	25.05		1	Метание малого мяча в цель (тестирование).	Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.



100	28.05		1	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101			1	Подвижные игры с элементами бега.	Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102			1	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.	Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### **Учебно-методические пособия:**

Программа «Физическая культура 1-4 класса» В.И. Лях.. Издательство «Просвещение». 2019г.

Учебник «Физическая культура 1-4 класса» В.И. Лях.. Издательство «Просвещение». 2019г.

### **Спортивный инвентарь:**

Большие и малые мячи, набивные мячи, звуковые мячи.

Лыжи и лыжные палочки.

Гири .

Скакалки.

Кегли.

Обручи.

### **Информационные средства:**

Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

### **Технические средства обучения:**

Классная доска

Мультимедийный проектор

Экспозиционный экран

Компьютер