

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза
Б.А.Смирнова» города Воткинска УР

«Рассмотрено»

Протокол №_1_____

От __30.08.2023_____

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

Лебедева Т.Г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

для 2 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2023

Адаптированная рабочая программа (ЗПР, вариант 7.1) по предмету адаптивная физическая культура составлена на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. № 72654)
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1896)
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1576
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74229)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО» (зарегистрировано в Минюст России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822).

Программа реализуется с использованием ЭО.

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданско-патриотическое воспитание:

становление ценностного отношения к своей Родине, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; осознание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с текстами на уроках русского языка; проявление уважения к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в текстах, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

2) духовно-нравственное воспитание:

осознание языка как одной из главных духовно-нравственных ценностей народа; признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

3) эстетическое воспитание:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в искусстве слова.

4) физическое воспитание:

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил безопасного поиска в информационной среде дополнительной информации в процессе языкового образования; бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

5) трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка), интерес к

различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

б) экологическое воспитание:

бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами; неприятие действий, приносящих вред природе;

7) ценность научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира, в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	http://window.edu.ru
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	http://window.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	http://window.edu.ru
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://window.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	10	http://window.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	10	http://window.edu.ru

2.4	Подвижные игры	12	http://window.edu.ru
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	http://window.edu.ru
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела
Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;

-воспитание творческого отношения к избранной профессии

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

2класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020»	4
2	Спортивные игры: баскетбол, подвижные игры: игры разных народов	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Урок-исследование «В чем отличие и схожесть игр разных народов»	6
3	Гимнастика с основами акробатики	Урок « Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020»	10

		<p>Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Урок- изобретательство « Карточки помогайки» - Техника выполнения акробатических элементов: Стойка на лопатках, «мост».</p>	
4	Лыжная подготовка	<p>Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир » Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект « Галина Кулакова – великая лыжница » Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - Техника спусков и подъемов.</p>	10
5	Подвижные игры на материале баскетбола и футбола.	<p>Урок « Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»</p>	6
6	Лёгкая атлетика	<p>Урок « Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект « Легкая атлетика – королева спорта». Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча.</p>	6
7	Знания о физической культуре	<p>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ Кино- урок : просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».</p>	2
8	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	<p>Урок- изобретательство «Карточки-помогайки для организации самостоятельных игр» Урок исследование «Влияние занятий физической культурой на здоровье детей»</p>	6
9	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини- проект « В здоровом теле – здоровый дух»</p>	2
10	Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	16

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
3	Физическое развитие и его измерение. Физическое качество человека: сила и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
4	Физическое качества человека: быстрота и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
5	Физическое качество человека: выносливость и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
6	Физическое качество человека: гибкость и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
7	Физическое качество человека: координация и способы ее измерения	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.

8	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
9	Закаливание организма обтиранием	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
10	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
11	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления.
12	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу по одному	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
13	Строевые команды в построении и перестроении в одну колонну по одному	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
14	Строевые команды при поворотах направо и налево , стоя на месте	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
15	Строевые команды при поворотах направо и налево в движении	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
16	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
17	Упражнения разминки перед выполнением	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной

	гимнастических упражнений			деятельности.
18	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
19	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя, симметричное перестроение и др.)
20	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
21	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
22	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей
23	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
24	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
25	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных

				способностей
26	Торможение лыжными палками на учебной трассе	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления.
27	Торможение лыжными палками на учебной трассе	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
28	Торможение падением на бок во время спуска	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
29	Торможение падением на бок во время спуска	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве
30	Контрольная работа по физической культуре за 1-ое полугодие	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления.
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления.
32	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
33	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
34	Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве
35	Сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
36	Сложно-координированные прыжки толчком одной	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.

	ногой и двумя ногами в движении в разных направлениях			
37	Сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с разной амплитудой и траекторией полета	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления.
38	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
39	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
40	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
41	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка.
42	Игры с приемами баскетбола	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы.
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных

				способностей через подвижные игры.
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
45	Прием «волна» в баскетболе	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
48	Футбольный бильярд	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
49	Бросок ногой	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и профилактика нарушения осанки.
50	Бросок ногой	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
51	Подвижные игры на	1	http://window.edu.ru/	Коррекция

	развитие равновесия			координационных способностей через подвижные игры.
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	http://window.edu.ru/	Активизация познавательной деятельности.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы. Развитие ориентировки в пространстве
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве Коррекция

	игры			координационных способностей через подвижные игры.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/	Коррекция координационных способностей через подвижные игры.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).

62	Итоговый зачет по физической культуре (сдача контрольных нормативов)	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления. Развитие ориентировки в пространстве
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/	Развитие сенсорных способностей ребенка. Развитие ориентировки в пространстве
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и развитие основных движений (ходьба, бег, управление своими движениями).
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://window.edu.ru/	Развитие ориентировки в пространстве
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://window.edu.ru/	Развитие двигательной сферы. Развитие ориентировки в пространстве
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные	1	http://window.edu.ru/	Развитие всех видов мышления. Развитие

	игры			двигательной сферы	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	http://window.edu.ru/	Коррекция и профилактика нарушения осанки. Развитие двигательной сферы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Контрольно – измерительные материалы

Кодификатор на 2 класс

Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе по физической культуре

за 2 класс.

Код элементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.		Здоровьесберегающие компоненты
	1.1	Понятие (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)
	1.2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
2		Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
	2.2	Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
	2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой.
3		История физической культуры
	3.1	История развития физической культуры и первых соревнований.
4		Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 2 класс.

Код требования	Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
----------------	---

1		Раздел: Здоровьесберегающие компоненты
	1.1	Раскрыть термины «Режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
	1.2	Уметь измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
2		Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры
	2.1	Знать определение основных понятий и терминов, используемых на уроках физической культуры.
	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. А так о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

3		Раздел: История физической культуры
	3.1	Знать краткую историю становления и развития физической культуры, а также первых проводимых спортивных соревнований.
4		Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой помощи.

Спецификация

Контрольная работа по физической культуре 2 класс

Название контрольной работы: *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

Цель работы: установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

Содержание итоговой работы определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ « Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ
2. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, от 31.12 2015 № 1576, 1577, 1578)

3. Характеристика структуры и содержания работы

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 10 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.

Работа представлена двумя работами: за I полугодие и Итоговый зачет по физической культуре.

4. Характеристика заданий по форме и уровню трудности

Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

Таблица

Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
10	Б

4. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 45 минут.

5. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Данная итоговая работа состоит из одной части. Задания базового уровня, который включает в себя 10 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 10 баллов.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 2 класс

1. Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?

А) Кроссовки; Б) Ботинки; В) Туфли; Г) Сланцы.

2. Что нужно делать, чтобы быть сильнее и не болеть?

А) Спать; Б) делать зарядку каждое утро; В) Делать уроки;

Г) Много кушать.

3. Что такое физическая культура?

А) Прогулка на свежем воздухе

Б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом

В) Выполнение упражнений.

4. К физическим качествам человека относятся?

А) Вежливость, терпение, жадность;

Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;

В) Грамотность, лень, мудрость.

5. Правильное распределение времени на занятия и отдых называется?

А) Режим питания

Б) Режим дня

В) Двигательная активность.

6. С какой части тела начинается разминка?

А) с головы и шеи;

Б) с какой хочешь;

В) с ног;

Г) Не знаю.

**7. Какие действия категорически нельзя делать на уроке физической культуры?
(несколько правильных ответов)?**

А) метать мячи навстречу друг другу;

Б) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя;

В) соблюдать дисциплину и порядок;

Г) выходить из спортзала в раздевалку;

Д) приступать к выполнению упражнений без разрешения учителя.

8. Что такое осанка?

А) Силуэт человека;

Б) Привычная поза человека;

В) Вертикальное положение;

Г) Качество позвоночника

обеспечивающее хорошее

самочувствие.

9.Третий лишний - это

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

10.Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

Варианты ответа:

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных, принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок, полученных за сдачу данных видов нормативов.

Протокол сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

Контрольные нормативы 2 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	10.0	9.5	9.1	10.7	10.3	9.7
Прыжок в длину	125	140	155	120	135	150

с места.						
Пресс за 30 секунд.	13	17	20	10	15	18

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

3. Упражнение на пресс:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
«5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно

	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
1. Бег 30 м (секунд)	7,0	6,0	5,4	7,2	6,2	5,6
2. Челн. бег 3*10м (секунд)	10,0	9,3	9,1	10,7	10,1	9,7
3. Прыжок в длину (см.)	130	145	160	125	140	155
4. Наклон вперед (см.)	1	3	5	2	7	11
5. Подтягивание вперед (см.)	1	2	3	4	8	14
6. Лыжи 1 км (мин; сек.)	9.45	8.30	8.00	10.00	9.00	8.30
7. Метание в цель (меткость)	1	2	3	1	2	3
8. Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	13	19	21	10	15	18
9. Отжимание (кол-во раз)	10	15	20	4	8	10
10. Прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек.)	10	30	40	20	40	50

Контрольные нормативы по физической культуре (2 класс)

Оценивание на уроке физической культуры

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке

развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

- Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции. -
показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание.:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и менее

- рассказать технику

безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Рекомендации для занятий с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.

	сопротивление - натуживание; - -нервного эмоциональног о напряжение	Все упражнения с натуживанием .		
2.Гипертоническа я болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. -Льжи -плавание Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести	Упражнени е циклично го характера в основном на выносливос ть не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнение.			Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	-Гимнастика борьба - прыжки		
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба	Все упражнени я циклично го характера	Бег на носках. Льжи, коньки, хоккей.
6.Миопия средней степени.	Значительное			Спортивная ходьба

7. Почки, пиелонефрит.	сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувырки. Прыжки, короткие дистанции.		не требующие большого внимания. Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	плавание туризм. Бег на выносливость, бег 60 м
8 Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3*10м, 60 м.

