

смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

**Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
для 2 класса
(вариант 4.1)
на 2024-2025 уч. год**

Согласовано

на заседании ШМО
учителей начальных классов
СОГБОУ «Вяземская
начальная школа-детский
сад «Сказка» для детей
с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1
от 29.08.2024 г.

Принято

на педагогическом совете
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю

И.о.директора
СОГБОУ «Вяземская начальная
школа-детский сад «Сказка» для
детей с ограниченными
возможностями здоровья»
Приказ № 64/01-02
от 30.08.2024 г.

Составила
учитель начальных классов
Бурягина О. С.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального
общего образования обучающихся с ОВЗ

Вязьма
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", на основе АООП НОО СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья»; в соответствии с учебным планом СОГБОУ «Вяземская начальная школа - детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья». В случае необходимости программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся (вариант 4.1)

В структуру особых образовательных потребностей слабовидящих входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабовидящих.

К общим потребностям относятся:

- специальное обучение должно начинаться сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной здоровым сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для обучения здоровых сверстников;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счёт расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1) относятся:

- целенаправленное обогащение чувственного опыта через активизацию, развитие,
- обогащение зрительного восприятия и всех анализаторов;
- руководство зрительным восприятием;
- расширение, обогащение и коррекция предметных и пространственных представлений, формирование и расширение понятий;
- развитие познавательной деятельности слабовидящих как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений, имеющих у данной группы обучающихся;
- систематическое и целенаправленное развитие логических приемов переработки учебной информации;
- обеспечение доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
- строгий учет в организации обучения и воспитания слабовидящего обучающегося: зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических средств и приборов, режима зрительных и физических нагрузок;
- использование индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения;
- учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся;

- увеличение времени на выполнение практических работ;
- введение в образовательную среду коррекционно-развивающего тифлопедагогического сопровождения;
- постановка и реализация на общеобразовательных уроках и внеклассных мероприятиях целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии слабовидящего;
- активное использование в учебно-познавательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций;
- целенаправленное формирование умений и навыков зрительной ориентировки в микро и макропространстве;
- создание условий для развития у слабовидящих обучающихся инициативы, познавательной и общей активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- повышение коммуникативной активности и компетентности;
- физическое развитие слабовидящих с учетом его своеобразия и противопоказаний при определенных заболеваниях, повышение двигательной активности;
- поддержание и наращивание зрительной работоспособности слабовидящего обучающегося в образовательном процессе;
- поддержание психофизического тонуса слабовидящих;
- совершенствование и развитие регуляторных (самоконтроль, самооценка) и рефлексивных (самоотношение) образований.

Цели и задачи

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Дополнительные задачи реализации содержания: 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.

Основными коррекционно - развивающими целями программы являются: совершенствование наглядно - образного мышления, расширение словарного запаса, объема произвольной и механической памяти, устной речи, совершенствование качеств запоминания, расширение речевой практики, формирование норм употребления языка; совершенствование коммуникативных умений: умения отвечать на вопрос, возражать, аргументировать свое и чужое мнение, вести диалог и монолог, повышение культуры и техники общения;

обучение снимать зрительное и статическое напряжение мышц глаза, повышение зрительной работоспособности для эффективного усвоения учебного материала, развитие двигательной системы глаз, укрепление двигательной системы глаз, расслабление мышечной системы глаз, снижение зрительного напряжения, при помощи выполнения зрительной гимнастики, физминуток, офтальмотренажера В.Ф. Базарного, зрительно - вестибулярного тренажера «Зевс», формирование мотивационной установки на сознательное выполнение гимнастики для глаз; развитие зрительно-моторной координации; развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и ФГОС НОО ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Общая характеристика учебного предмета

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание учебного предмета

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

В соответствии с ФГОС НОО ОВЗ:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) профилактика вторичных нарушений физического развития;
- 3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 6) формирование потребности в занятиях физической культурой.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: 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.

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

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

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

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.

Место учебного предмета в учебном плане 2 класс

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Учебно-методическое обеспечение 2 класс

Физическая культура: 2-й класс: учебник. Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Содержание программы 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.

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Знания о физической культуре	3
Итого по разделу		3
Способы самостоятельной деятельности		
2	Физическое развитие и его измерение	9
Итого по разделу		9
Оздоровительная физическая культура		
3	Занятия по укреплению здоровья	1
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2
Итого по разделу		3
Спортивно-оздоровительная физическая культура		
5	Гимнастика с основами акробатики	14
6	Лыжная подготовка	12
7	Легкая атлетика	14
8	Подвижные игры	19
Итого по разделу		59
Прикладно-ориентированная физическая культура		
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28
Итого по разделу		28
Всего		102

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика основной деятельности обучающегося	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Находить необходимую информацию по темам.	1	02.09		
2	Зарождение Олимпийских игр		1	03.09		
3	Современные Олимпийские игры		1	05.09		
4	Физическое развитие	Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.	1	09.09		
5	Физические качества		1	10.09		
6	Сила как физическое качество	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.	1	12.09		
7	Входная контрольная работа		1	16.09		
8	Работа над ошибками. Быстрота как физическое качество		1	17.09		
9	Выносливость как физическое качество		1	19.09		
10	Гибкость как физическое качество		1	23.09		
11	Развитие координации движений		1	24.09		
12	Дневник наблюдений по физической культуре		1	26.09		
13	Закаливание организма	Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств:	1	30.09		
14	Утренняя зарядка		1	01.10		
15	Составление комплекса утренней зарядки		1	03.10		

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур	1	07.10			
17	Строевые упражнения и команды	Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	1	08.10			
18	Строевые упражнения и команды		1	10.10			
19	Прыжковые упражнения	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	14.10			
20	Прыжковые упражнения		1	15.10			
21	Гимнастическая разминка	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	17.10			
22	Ходьба на гимнастической скамейке	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.	1	21.10			
23	Ходьба на гимнастической скамейке		1	22.10			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой		1	24.10			
25	Упражнения с гимнастической скакалкой		1	07.11			
26	Упражнения с гимнастическим мячом		1	11.11			
27	Упражнения с гимнастическим мячом		1	12.11			
28	Танцевальные гимнастические движения		1	14.11			
29	Танцевальные гимнастические движения	1	18.11				
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты	1	19.11			
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		1	21.11			
32	Спуск с горы в основной стойке		1	25.11			
33	Спуск с горы в основной стойке		1	26.11			
34	Подъем лесенкой			1	28.11		

35	Подъем лесенкой	направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	02.12		
36	Спуски и подъёмы на лыжах		1	03.12		
37	Спуски и подъёмы на лыжах		1	05.12		
38	Торможение лыжными палками		1	09.12		
39	Торможение лыжными палками		1	10.12		
40	Торможение падением на бок		1	12.12		
41	Торможение падением на бок		1	16.12		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	<p>Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.</p> <p>Серия отбивов мяча. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила).</p> <p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.</p> <p>Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.</p>	1	17.12		
43	Броски мяча в неподвижную мишень		1	19.12		
44	Броски мяча в неподвижную мишень		1	23.12		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения		1	24.12		
46	Сложно координированные прыжковые упражнения		1	26.12		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега		1	28.12		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега		1	09.01		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		1	13.01		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		1	14.01		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук		1	16.01		
52	Бег с поворотами и изменением направлений		1	20.01		
53	Бег с поворотами и изменением направлений		1	21.01		

54	Сложно координированные беговые упражнения		1	23.01		
55	Сложно координированные беговые упражнения		1	27.01		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	<p>Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять игровые задания. Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p>	1	28.01		
57	Игры с приемами баскетбола		1	30.01		
58	Игры с приемами баскетбола		1	03.02		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		1	04.02		
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу		1	06.02		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок		1	10.02		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок		1	11.02		
63	Прием «волна» в баскетболе		1	13.02		
64	Прием «волна» в баскетболе		1	17.02		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель		1	18.02		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель		1	20.02		
67	Гонка мячей и слалом с мячом		1	24.02		
68	Гонка мячей и слалом с мячом		1	25.02		
69	Футбольный бильярд		1	27.02		
70	Футбольный бильярд		1	03.03		
71	Бросок ногой	1	04.03			
72	Бросок ногой	1	06.03			
73	Подвижные игры на развитие равновесия		1	10.03		

74	Подвижные игры на развитие равновесия		1	11.03		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	<p>Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх</p>	1	13.03		
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		1	17.03		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	18.03		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		1	20.03		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		1	01.04		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		1	03.04		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		1	07.04		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	<p>Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p>	1	08.04		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		1	10.04		

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх	1	14.04		
85	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	15.04		
86	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	17.04		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх	1	21.04		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		1	22.04		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		1	24.04		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1	28.04		

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		1	29.04		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Совершенствовать выполнение упражнений. Общая разминка Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).	1	08.05		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		1	12.05		
94	Промежуточная аттестация за курс 2 класса		1	13.05		
95	Работа над ошибками. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		1	15.05		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		1	19.05		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		1	20.05		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		1	22.05		
99	Освоение правил и техники		1	-		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		1	-		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		1	26.05		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).	1	-		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			102			

1. Входная контрольная работа

Цель: контроль качества знаний учащихся на начало обучения во 2 классе

Система оценивания работы

Номер задания	Уровень	Максимальный балл
A1	Базовый	1
A2	Базовый	1
A3	Базовый	1
A4	Базовый	1
A5	Базовый	1
A6	Базовый	1
A7	Базовый	1
A8	Базовый	1
A9	Базовый	1
A10	Базовый	1
B1	Повышенный	2
B2	Повышенный	2
B3	Повышенный	2
B4	Повышенный	2
C1	Повышенный	3
Итого		21

Лист правильных ответов

Задания 1 вариант	Балл	Задания 2 вариант
A1-4 A2-1 A3-2 A4-1 A5-3 A6-3 A7-1 A8-1 A9-1 A10-2	По 1б. за каждый правильный ответ - 10 баллов	A1-2 A2-1 A3-2 A4-2 A5-1 A6-3 A7-2 A8-2 A9-1 A10-2
B1-4 B2-1-4 2-3 3-1 4-2 5-5 B3-4 B4-лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	8баллов	B1-4 B2-1-4 2-3 3-1 4-2 5-5 B3-1 B4-шапка, штаны, куртка, варежки, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки
C1	3 балла	
Максимально	21балл	

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Баллы	20-21 баллов	16-19 баллов	9-15 баллов	8 баллов и меньше

Входная контрольная работа по физической культуре

Вариант 1

Фамилия, имя _____

A1. Что включает в себя физическая культура?

1. Занятия физическими упражнениями
2. Знания о своем организме
3. Умение применять знания в жизни
4. Все вышеназванное

A2. Назовите родину Олимпийских игр.

1. Греция
2. Америка
3. Франция
4. Англия

A3. Что понимается под закаливанием:

1. Посещение бани, сауны;
2. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
3. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
4. Укрепление здоровья.

A4. Бег на дальние дистанции относится к:

1. Легкой атлетике;
2. Спортивным играм;
3. Спринту
4. Бобслею.

A5. Что такое быстрота?

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность с помощью мышц производить активные действия
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

A6. Подвижные игры помогут тебе стать:

1. Умным
2. Сильным

3. Ловким, метким, быстрым, выносливым

A7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

1. Пожарный
2. Врач
3. Повар

A8. Самый быстрый способ плавания

1. Кроль
2. Баттерфляй
3. Брасс
4. Кроль на спине

A9. Виды торможения лыжника

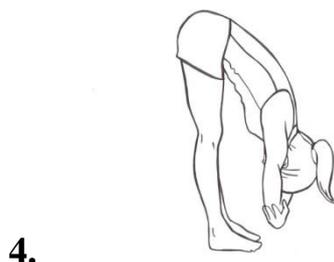
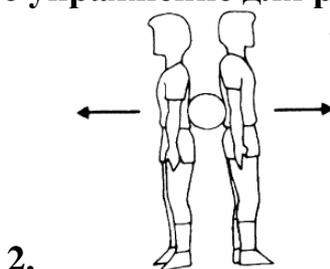
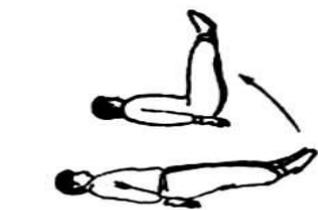
1. Плугом
2. Палками
3. Лопатой
4. Носом

A10. Выбери физические качества человека:

1. Доброта, терпение, жадность
2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
3. Скромность, аккуратность, верность

Часть В:

B1. Подбери физическое упражнение для развития гибкости



В2. Найди на рисунке :

- 1.Талисман
2. Флаг
3. Олимпийскую эмблему
- 4.Огонь
- 5.Символ



1. 2.



3.

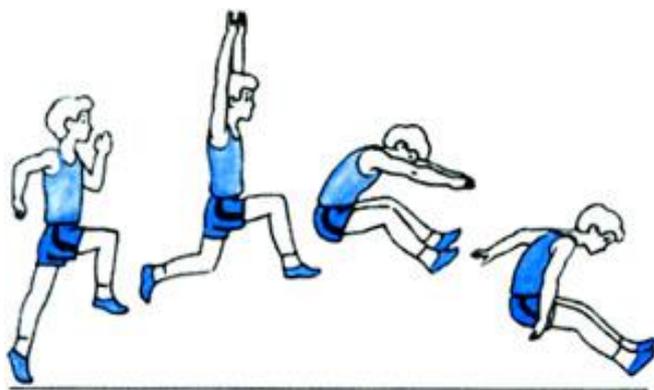


4.



5.

В3: Как называется упражнение на рисунке?



- 1.Прыжок вверх,
2. Прыжок вперед, руки вверх,
- 3.Прыжок в высоту
- 4.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Входная контрольная работа по физической культуре

Вариант 2

Фамилия, имя _____

A1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

A2. Как звучит олимпийский девиз?

1. "Быстрее, выше, сильнее"
2. "Делу время - потехе час"
3. "Главное не победа, а участие"

A3. Укрепление здоровья с помощью природных факторов –солнца, воды и воздуха-это...

1. Отдых
2. Закаливание
3. Тренировка
4. Здоровый образ жизни

A4. Назови вид спорта, имеющий титул «королева спорта».

1. гимнастика
2. легкая атлетика
3. Фигурное катание
4. Биатлон

A5. Что такое выносливость?

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
3. Способность с помощью мышц производить активные действия

A6. Подвижные игры помогут тебе стать:

1. Умным
2. Сильным
3. Ловким, метким, быстрым, выносливым

A7. Людям какой профессии необходима сила?

1. Продавец

2. Строитель

3. Водитель

А8. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

1. Гимнастика

2. Плавание

3. Гиревой спорт

А9. Выберите подъемы лыжника:

1.елочкой

2.упором

3. березой

А10. Выбери физические качества человека:

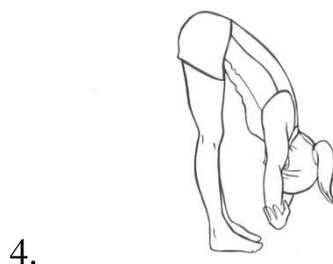
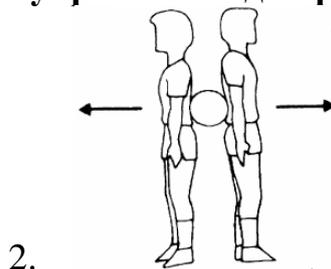
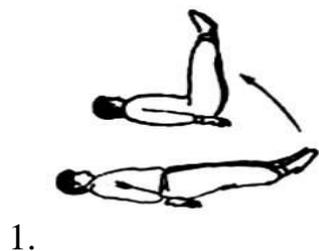
1.Доброта, терпение, жадность

2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

3. Скромность, аккуратность, верность

Часть В:

В1. Подбери физическое упражнение для развития гибкости



В2. Найди на рисунке :

1.Талисман

2. Флаг

3. Олимпийскую эмблему

4.Огонь

5.Символ



1



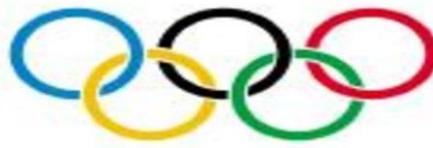
2



3

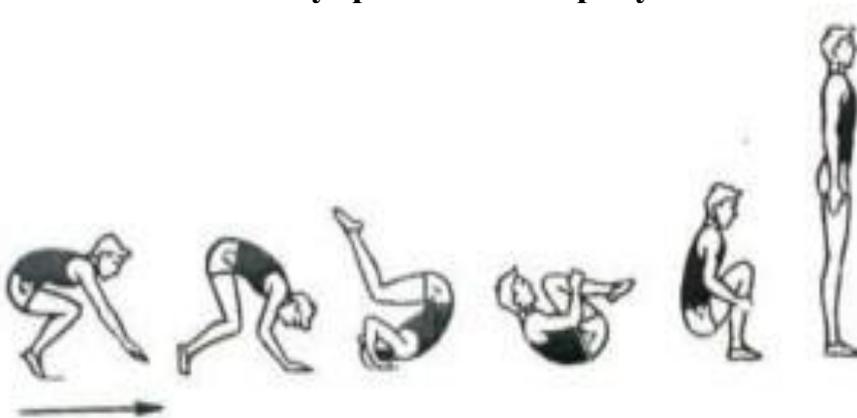


4.



5.

В3: Как называется упражнение на рисунке?



1.Кувырок вперед

2.Сальто

3.Прыжок вперед

4.Кувырок назад

В4. Экипировка лыжника?

Часть С:

С1: Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

2. Промежуточная аттестация за курс 2 класса

Цель: осуществить объективную индивидуальную оценку учебных достижений по курсу физическая культура второго класса, а также сформированности некоторых учебных действий универсального характера.

Система оценивания работы

Ответы на тест

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	В	А	В	В	В	А	В	А	В	А	Б	Б	А	Б

Вариант 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	Б	Б	В	Б	Б	В	А	Б	В	В	А	В	В	В

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Баллы	14-15 баллов	9-13 баллов	5-8 баллов	4 балла и меньше

Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса

Фамилия, имя _____

Вариант 1

1. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

2. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия.

Б. Переносить тяжести.

В. Носить на руках.

4.Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

5. Что такое выносливость?

А. Способность что-то выносить

Б. Качество человека быстро выполнять упражнения

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

6. Равновесие - это

А. Стоять на одной ноге

Б. Взвешивать в равных частях

В. Способность сохранять устойчивое положение

7.Ловкость - это

А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

Б. Способность выполнять сложные движения

В. Умение быстро лазить

8.Какие физические качества нужны чемпиону?

А. Сила, быстрота

Б. Гибкость, равновесие, ловкость

В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

9. Как человеку нужно правильно ходить?

А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе

Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.

В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

10. Виды ходьбы

А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках

Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни

В. Все перечисленные виды

11. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

12. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В. Прыжок в длину

13. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...

А. Развлечение

Б. Комплекс физических упражнений

В. Прыжки со скакалкой

14. Каким упражнением можно проверить гибкость:

А. Наклон вперёд из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа

15. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:

А. «Рассчитайтесь!»

Б. «По порядку, рассчитайсь!»

В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 2 класса

Фамилия, имя _____

Вариант 2

1. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

2. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

3. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

4. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?

- А. 01
- Б. 02
- В. 03

5. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:

- А. «Рассчитайтесь!»
- Б. «По порядку, рассчитайсь!»
- В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

6. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

7. Виды ходьбы

- А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках
- Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни
- В. Все перечисленные виды

8. Как человеку нужно правильно ходить?

- А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе
- Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.
- В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

9. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

10. Какие физические качества нужны чемпиону?

- А. Сила, быстрота
- Б. Гибкость, равновесие, ловкость
- В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

11. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

12. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия.
- Б. Переносить тяжести.
- В. Носить на руках.

13. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

14. Что такое выносливость?

- А. Способность что-то выносить
- Б. Качество человека быстро выполнять упражнения
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

15. Равновесие - это

А. Стоять на одной ноге

Б. Взвешивать в равных частях

В. Способность сохранять устойчивое положение