****

**2. Пояснительная записка**

**Адаптированная рабочая программа (далее – АРП) по физической культуре для обучающихся 2 класса с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с диагнозом задержка психического здоровья (далее ЗПР), обучающихся интегрировано, составлена** на основе **федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

3. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего− образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643,18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576);

5.СанПиН, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ;

6. Рабочая программа по физической культуре к предметной линии учебников для 1– 4 классов общеобразовательной школы авторов: А. П. Матвеева (М.: Просвещение).

7.Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

8. Информационно – методическое письмо «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области» от 24.08.2017 г. № МО – 16-09-01/711 – ТУ;

9. АООП НОО (вариант 7.1, 7.2) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский;

***Цель*** учебной программы по физической культуре: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных***задач:***

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционные цели и задачи изучения предмета**

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительных, воспитательных, образовательных и коррекционных задач:

Коррекция и компенсация нарушений физического развития;

Развитие двигательных возможностей в процессе обучении;

Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

 Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

Формирование навыков правильной осанки;

Усвоение учащимися речевого материала.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**Средства реализации целей и задач.**

**В данном классе ведущими способами являются**: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный. Практическая часть программы будет реализовываться через методические приемы: Словесные: (объяснения, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание). Наглядные: (показ, использование наглядных пособий). Практические (упражнения, соревнования, контроль, тестирование).

**3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТЬСЯ** | **ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ** |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** |
| * определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.
 | * *правилам выполнения закаливающих процедур;*
* *общим правилам определения уровня развития физических качеств;*
* *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).*
 |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| * Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| **1. Регулятивные УУД*** ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
* ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся умеет организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
* ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
 |
| **2. Познавательные УУД*** ***Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.*** Обучающийся формирует умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме.
* ***Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийсясможет самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительной форме занятий.
* ***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*** Обучающийся сможет отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.
 |
| **3. Коммуникативные УУД** ***Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся сможет договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде и выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта. |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**К концу второго года обучения учащиеся должны**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**4. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс (102 ч)**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности**как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма**-одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**- осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | Легкая атлетика | **27** |
| **2** | Подвижные игры | **33** |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | **18** |
| 4 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 5. | Легкая атлетика | 12 |
|  | **Итого** | **102 часа** |

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура » отводится 3ч в неделю - 102ч (34 учебные недели).

**4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по физической культуре 2 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)** | **Количество часов, отводимых на изучение** | **Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)** |
| **Раздел 1: Легкая атлетика** | **27 ч** |  |
|  | Т.Б. на уроках Ф.К. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 |  |
|  | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты. | 1 |  |
|  | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 2-3 препятствий. Эстафеты. | 1 |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег с захлёстыванием голени. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Движение приставными шагами правым и левым боком вперёд. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Прыжки на одной и двух ногах через условные препятствия. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Прыжки с поворотом на 180\*. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Обучение технике прыжка в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с места. Эстафеты. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Бег 20м. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег 30м. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег 40м. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег 50м. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег 60м. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Ознакомление с метанием малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Ознакомление с метанием малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Закрепление метания малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 21 |  |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 4 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 4 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 5 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: 5 минутный бег. Игра перестрелка. | 1 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 2: Подвижные игры** | **33 ч** |  |
|  | Т.Б. при проведении подвижных игр. Ознакомление с игрой: «Воробьи вороны». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Обучение игре: «Воробьи вороны». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Закрепление игры: «Воробьи вороны». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Ознакомление с игрой: «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Обучение игре: «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Закрепление игры: «Белые медведи». Эстафеты. | 1 |  |
|  | Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану». | 1 |  |
|  | Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану». | 1 |  |
|  | Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: ловля и передачи мяча на месте. Игра: «мяч капитану». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка». | 1 |  |
|  | Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка». | 1 |  |
|  | Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: ловля и передачи мяча в движении. Игра: «Перестрелка». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Ознакомление с ведением баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра: «Салки с мячом». | 1 |  |
|  | Обучение ведению баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра: «Салки с мячом». | 1 |  |
|  | Закрепление ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра: «Салки с мячом». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра: «Салки с мячом». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Ознакомление с правилами игры баскетбол. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |
|  | Обучение правилам игры баскетбол. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |
|  | Закрепление правил игры баскетбол. Игра мини-баскетбол. | 1 |  |
|  | Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками сверху. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками сверху. Игра пионербол. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Ознакомление с приёмом и передачей мяча двумя руками снизу. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: приём и передача мяча двумя руками снизу. Игра пионербол. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Ознакомление с техникой подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Обучение техники подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Закрепление техники подачи мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол. | 1 |  |
|  | Контрольный урок: подача мяча одной рукой снизу с 3-4м. Игра пионербол. | 1 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики** | **18 ч** |  |
|  | Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Перекаты назад в группировке, стойка на лопатках. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Закрепление перекатов назад в группировке и стойки на лопатках. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Контрольный урок: перекат назад в группировке стойка на лопатках. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | «Расчёт на первый-второй», перестроения в две шеренги и обратно. Ознакомление с техникой кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | «Расчёт на первый-второй», перестроения в две шеренги и обратно. Обучение техники кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Перестроение из двух шеренг в два круга обратно. Закрепление техники кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Перестроение из двух шеренг в два круга обратно. Контрольный урок: 2-3 кувырка вперёд. Игра «Класс смирно!». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Мост из положения лёжа. Игра: «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Мост из положения лёжа держать. Игра: «Класс смирно!». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: Мост из положения лёжа держать. Игра: «Класс смирно!». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Карлики и великаны. | 1 |  |
|  | Лазание по наклонной скамейке, лёжа на животе подтягиваясь руками. Игра «Карлики и великаны. | 1 |  |
|  | Перелазание через бревно, коня. Игра «Карлики и великаны. | 1 |  |
|  | Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами. Игра «Снайпер». | 1 |  |
|  | Упражнения в равновесии: повороты на носках и на одной ноге. Игра: «Снайпер». | 1 |  |
|  | Упражнения в равновесии: приседания и переход в упор присев. Игра: «Снайпер». | 1 |  |
|  | Упражнения в равновесии: приседания и переход в упор, стоя на одном колене. Игра: «Снайпер». | 1 |  |
|  | Упражнения в равновесии: приседания и переход в сед. Игра: «Снайпер». | 1 |  |
| **Раздел 4: Кроссовая подготовка** | **12 ч** |  |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 3 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 4 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 4 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 4 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 5 минут. Игра перестрелка. | 1 |  |
|  | Бег до 5 минут. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег до 5 минут. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Бег до 5 минут. Игра: «Лапта». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: 5-и минутный бег. Игра: «Лапта». | 1 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 5: Лёгкая атлетика** | **12 ч** |  |
|  | Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Многоскоки. 3-ые и 5-ые прыжки с места. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Многоскоки. 3-ые и 5-ые прыжки с места. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель 1.5х1.5 с 4-5 м. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: Метание мяча в горизонтальную цель 1.5х1.5 с 4-5 м. Игра: « лапта». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Закрепление метания малого мяча на дальность. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность. Игра: « лапта». | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Бег 20м, Игра: «лапта». | 1 |  |
|  | Бег 30м. Игра: «лапта». | 1 |  |
|  | Бег 60м. Игра: « лапта». | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с места. Игра: « лапта». | 1 |  |

**6.Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

**1.Библиотечный фонд:**

Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник для общеобразов. учреждений. – М.: Просвещение, 2012

Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011

**2. Демонстрационные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- портреты и фотографии выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**3. Технические средства:**

- интерактивная доска,

- ноутбук.

**4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

**Легкая атлетика**: прыжковая яма, рулетка, свисток, малые мячи для метания, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, секундомер, флажки, барьеры.

**Гимнастика**: маты, канат, подкидной мостик, гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина, «козел», «конь», свисток, кегли, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки.

**. Подвижные игры**: малые мячи, скакалки, стойки, бита.

**5.Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
* http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .

**7.Контрольно-измрительные материалы**

           1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять строевые и гимнастические упражнения, элементы лыжной подготовки, прикладные действия с мячом, за технику и тактику подвижных и спортивных игр:

**оценка «5**»

- двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

- отсутствие ошибок в технике или мелкие отклонения в подготовительной или заключительной фазах;

**оценка «4»**

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий;

- несущественные ошибки в основной и существенные в подготовительной или заключительной фазах;

**оценка «3»**

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

- значительные ошибки в основной фазе и грубые в подготовительной и заключительной;

**оценка «2»**

- грубые ошибки в основной фазе действия или ряд существенных ошибок в различных частях действия, искажающих его структуру;

- ученик неоднократно не готов к уроку;

**оценка «1» -** невыполнение действия.

           2. Виды испытаний и нормы

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 2 кл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  | **Бег 30 м (сек.)** | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
|  | Бег 300 м (мин., сек.) | 1.08 | 1.17 | 1.31 | 1.13 | 1.22 | 1.31 |
|  | **Бег 1000 м (мин., сек.)** | 5.11 | 5.40 | 6.25 | 5.58 | 6.17 | 6.55 |
|  | **Челночный бег 3\*10 м (сек.)** | 9,2 | 9,8 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
|  | Метание малого мяча 150 г (м) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
|  | **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 140 | 120 | 140 | 125 | 110 |
|  | **Подтягивания на перекладине (раз)**  | 3 | 2 | 1 | 9 | 6 | 3 |
|  | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** | 16 | 11 | 6 | 10 | 6 | 3 |
|  | **Отжимания (раз)** | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | 70 | 60 | 40 | 80 | 70 | 50 |
|  | **Наклон вперёд сидя (см)** | -1 | -4 | -7 | 3 | 0 | -2 |
|  | Прыжок в высоту, «перешагивание» (см) | 80 | 75 | 65 | 70 | 65 | 55 |