

Демонстрационный материал учебного предмета Физическая культура 2 класс

Назначение работы

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную, специальную медицинскую.*

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (приложение1)

Условия выполнения видов испытаний нормативов

1. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке в 1 классе за 30 сек, во 2-4 за 60 секунд.

3. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

4. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 2 наклона вниз, на 3-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом сгибе, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 4 практических заданий для обучающихся 2 классов, по каждому из которых обучающийся получает отметку. Если обучающийся не справился с отметкой «3», но показал результат выше, чем при выполнении этого норматива в начале учебного года, то по данному нормативу обучающемуся ставится отметка «3». Обучающемуся ставится «ЗАЧЁТ» при выведении среднего балла от «3» и выше, «НЕЗАЧЁТ» при среднем балле равным «2».

1. Подтягивание на перекладине (мальчики)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)

класс	Мальчики (подтягивание)			Девочки (отжимание)		
оценка	5	4	3	5	4	3
3	5	4	2	12	7	4

2. Прыжок в длину с места

класс	Мальчики			Девочки		
оценка	5	4	3	5	4	3
3	142	122	108	137	117	103

3. Наклон вперед из положения стоя

класс	Мальчики			Девочки		
оценка	5	4	3	5	4	3
3	+7	+3	+1	+9	+5	+3

4. Подъём туловища из положения лёжа в 1 классе за 30 с., во 2-4 классах за мин.

класс	Мальчики			Девочки		
оценка	5	4	3	5	4	3
3	37	25	20	32	22	17

6. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование:
маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

Демонстрационный материал учебного предмета Физическая культура для обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе и не могут выполнять физические упражнения, 3 класс

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены;
- б) современные олимпийцы;
- в) древние люди;
- г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
- б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения?

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развивают подвижные игры?

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
 - Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
 - Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
 - Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена.
- Обучающийся получает «ЗАЧЁТ» при итоговой отметке в «3», «4», «5» и «НЕЗАЧЁТ» при итоговой отметке «2».