

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 2 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 2 класса должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять строевые упражнения;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега и разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой, толкать и метать набивной мяч массой 1кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения,; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1кг, с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстоянии 4м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100см; ходить по бревну высотой 50-100см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом; ловля и передача на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).
Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Содержание учебного предмета имеет две основных части: **базовую часть и вариативную** (дифференцированную). Для освоения базовых основ физической культуры во 2 классе отведено 77 часов, на вариативную часть – 25 часов. Программа состоит из двух разделов: **теоретической части** «Основы знаний о физической культуре» и **практической части** «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные, подвижные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Теоретический раздел. Основы знаний о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно - образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые и общеразвивающие упражнения; построение, перестроение, повороты на месте; ходьба разновидности ходьбы. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Лазанье** по гимнастической стенке, скамейке, упражнения в равновесии, переползания.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в стороны из упора стоя на коленях; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, стойка на лопатках; из стойки на лопатках согнув ноги, перекатом через плечо кувырок назад; кувырок назад; «мостик» из положения лежа.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением на короткие дистанции: с высокого старта на 10м, 15м, 20м, 30м, 60 м с максимальной скоростью. Бег с изменением направления и скорости; разновидность челночного бега; бег с чередованием с ходьбой от 6 до 8 мин; бег 1000м; 6 мин бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки через скакалку; прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание,

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: Метание малых мячей в цель и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Подвижные игры и игры на материале спортивных игр

Подвижные игры: эстафеты с предметами и без предметов. Игры по упрощенным правилам на материале **гимнастики** с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Футбол: приём и передача мяча подъёмом с места и в движении; ведение мяча носком, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам .

Развитие двигательных качеств в играх – координации, ловкости, выносливости.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ловля и передача мяча двумя руками от груди в колоннах, эстафеты с баскетбольными мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками, игра в пионербол.

Ручной мяч: Ловля мяча и передача от плеча в движении, бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке ведение мяча попеременно правой и левой рукой, блокирование броска, приемы игры вратаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Общеразвивающие упражнения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
на освоение каждой темы (1класс)**

№	Вид программного материала	Кол-во час	Iчет 1-24	IIчет 25-48	IIIчет 49-75	IVчет 76-102
1	Базовая часть	77час				
	Основы знаний	В процессе урока				
	Легкая атлетика	21час	10час			11
	Кроссовая подготовка	21час	10час			11
	Гимнастика с элементами акробатики	17час		17час		
	Подвижные игры	18час	3 час	5час	10час	
2	Вариативная часть	25час				
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25час	1 час	2час	17час	5час
	Сетка часов	102	27	21	29	26

Распределение программного материала 2 Б класс.

1.	Легкая атлетика.	21
1.1	Высокий старт, бег на короткие дистанции	5
1.2	Прыжки в высоту/длину	6(3+3)
1.3	Метения	5
1.4	Эстафеты (круговые, линейные, встречные, с предметами, без/пр.)	5
2	Кроссовая подготовка.	21
2.1	Бег по пересеченной местности	21
3	Гимнастика.	17
3.1	Акробатика, строевые упражнения	4
3.2	Равновесия, строевые упражнения	4
3.3	Опорный прыжок, лазания	4
3.4	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики	3
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	43
4.1	Подвижные игры	19
4.2	Подвижные игры на основе баскетбола	24
5	Основы знаний	В процессе урока
	Итого:	102/102