

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

Программа обеспечивает достижения учащимся *личностных результатов*:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально - бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программа обеспечивает достижения учащимся 2 класса *базовых учебных действий*:

1. Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

2. Коммуникативные действия.

- вступать в контакт и работать в коллективе;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать интеракцию к учебному заданию в разных видах деятельности и в быту.

3. Регулятивные учебные действия:

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать свое рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

4.Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, устной высказывание предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на инструкцию, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе.

Основные требования к знаниям и умениям учащейся.

К концу обучения во 2 классе учащийся должен уметь:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплекса гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- представления о двигательных действиях, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- соблюдение требований техники безопасности на уроках физической культуры.

Содержание учебного предмета

В программе по физической культуре для учащегося 2 класса выделяются разделы:

- Гимнастика
- Легкая атлетика;
- Подвижные игры.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!».

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, упражнения для расслабления мышц, мышц шеи, укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг), упражнения на равновесие, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, переноска грузов и передача предметов, прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега, ознакомление учащегося с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащегося с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры.

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Повторяй за мной»;

Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, с бросанием, ловлей и метанием: «Бег с флажками», «Прыгающие воробышки», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».

Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Кол - во уроков	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Строевые упражнения и команды	2	2.09 9.09	
3-4	Упражнения с обручем	2	16.09 23.09	
5-6	Упражнения с мячом	2	30.09 7.10	
7	Кувырок вперед назад	1	21.10	
8-9	Бег с сохранением осанки	2	28.10 11.11	

10-11	Бег «Змейка»	2	18.11 2.12	
12-13	Чередование бега и ходьбы	2	9.12 16.12	
14-15	Ходьба в разном темпе	2	23.12 30.12	
16-17	Бег на скорость	2	13.01 20.01	
18-20	Метание среднего мяча снизу вверх	3	27.01 3.02 10.02	
21-22	Прыжки в длину	2	17.02 3.03	
23-25	Прыжки на двух ногах	3	10.03 17.03 24.03	
26-27	Бег за учителем в заданном направлении	2	31.03 7.04	
28-	Игра «Карусели»	2	21.04	

29			28.04	
30 31	Игра «Повторяй за мной»	2	5.05 12.05	
32 33	Игра «Прыгающие воробушки »	2	19.05 26.05	