

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при

решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физической деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развитие физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол; передвигаться на коньках по льду.

Содержание предмета «физическая культура»

Содержание **раздела теоретической подготовки во 2 классе** включает 5 содержательных блоков:

1 блок. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, коньков и спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.

2 блок. *Здоровый образ жизни.*

Особенности режима дня для I и II смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.

3 блок. *Начальные основы анатомии человека.*

Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.

4 блок. *Спорт.*

Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, шорт-трек, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.

5 блок. *История физической культуры и Олимпийское образование.*

Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

Содержание **раздела физической подготовки** включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционное содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся.

При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов. *Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в

оздоровительных формах занятий. **Физические упражнения** на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы. *Характеристика видов деятельности учащихся.* Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовки.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Передвижение (катание) на коньках. Специальные упражнения на льду. Скольжение на двух коньках, на одном коньке. Торможение. Перебежка. Повороты дугой, приставными шагами. Движение по прямой, по повороту.

Характеристика видов деятельности учащихся. Понимать и соблюдать правила техника безопасности катания на коньках. Осваивать передвижение на коньках на льду. Выполнять двигательные задания на коньках.

Тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе на 2019 – 2020 учебный год

№	Тема урока	Количество часов		Сроки выполнения	
		План	Факт	План	Факт
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	1			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
3	Техника челночного бега	1			
4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	1			
5	Техника метания мешочка на дальность	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1			
7	Упражнения на координацию движений	1			
8	Физические качества. История происхождения ГТО. Нормативы по ГТО.	1			
9	Техника прыжка в длину с разбега	1			
10	Прыжок в длину с разбега	1			
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1			
12	Подвижные игры	1			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			
16	Тестирование прыжка в длину с места	1			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			
18	Тестирование виса на время	1			
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1			
20	Режим дня	1			
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1			
22	Подвижная игра «Осада города»	1			
23	Броски и ловля мяча в парах	1			
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1			
25	Ведение мяча	1			
26	Упражнение с мячом	1			

27	Подвижные игры	1			
28	Кувырок вперед	1			
29	Кувырок вперед с трех шагов	1			
30	Кувырок вперед с разбега	1			
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1			
32	Стойка на лопатках, «мост»	1			
33	Круговая тренировка	1			
34	Стойка на голове	1			
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1			
36	Различные виды перелезаний	1			
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1			
38	Круговая тренировка	1			
39	Прыжки в скакалку	1			
40	Прыжки в скакалку в движении	1			
41	Круговая тренировка	1			
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1			
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1			
44	Комбинация на гимнастических кольцах	1			
45	Комбинация на гимнастических кольцах	1			
46	Варианты вращения обруча	1			
47	Варианты вращения обруча	1			
48	Круговая тренировка	1			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1			
50	Повороты переступание м на лыжах без палок	1			
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1			
52	Торможение падением на лыжах с палками	1			
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1			
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1			
55	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	1			

56	Подъем на склон «елочкой»	1			
57	Передвижение на лыжах змейкой	1			
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1			
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
61	Круговая тренировка	1			
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1			
63	Преодоление полосы препятствий	1			
64	Усложненная полоса препятствий	1			
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1			
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1			
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1			
69	Броски и ловля мяча в парах	1			
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»	1			
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			
73	Эстафеты с мячом	1			
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1			
75	Знакомство с мячами-хопами	1			
76	Прыжки на мячах-хопах	1			
77	Круговая тренировка	1			
78	Подвижные игры Проверка метапредметных результатов.	1			
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1			
80	Бросок мяча через волейбольную сетку на точность	1			
81	Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1			

84	Броски набивного мяча «от груди»	1			
85	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1			
86	Тестирование виса на время	1			
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
88	Тестирование прыжка в длину с места	1			
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1			
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1			
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1			
93	Подвижные игры для зала	1			
94	Беговые упражнения	1			
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1			
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1			
98	Подвижная игра «Хвостики»	1			
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1			
100	Бег на 1000 м	1			
101	Подвижные игры с мячом	1			
102	Подвижные игры	1			
	Итого:	102 ч			