

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 2 «Б» класса

В результате освоения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- уметь определять выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа;
- уметь составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
- уметь выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
- уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений;
- -преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- -соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- -наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание учебного предмета по физической культуре для 2 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. - Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании. - Значение утренней зарядки. - Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. 	3 часа
2	Гимнастика	<p><i>Строевые упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. - Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». - Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. - Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки, расчет по порядку. 	4 часа
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. - Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования осанки. - Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. 	3 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	<p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> с гимнастическими палками, с флажками, с малыми мячами с большими мячами, со скакалками. 	5 часов
5	Элементы акробатических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - Перекаты в группировке в стороны, вперед – назад, «мостик» большой, маленький с помощью учителя. 	2 часа
6	Лазанье	<ul style="list-style-type: none"> - Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением задания (с толканием мяча). - Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способом. - Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. 	3 часа
7	Висы	<ul style="list-style-type: none"> - В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. 	2 часа

		- Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	
8	Равновесие	- Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставным шагом. - Ходьба по полу по начерченной линии.	2 часа
9	Ходьба	- Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук. - Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) по разметкам.	2 часа
10	Бег - теория	- Бег на месте с высоким подниманием бедра. - Чередование бега с ходьбой. - Преодоление небольших препятствий. - Медленный бег с чередованием с ходьбой показ видео.	4 часа
11	Метание	- Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. - Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	6 часов
12	Лыжная подготовка теория	Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, ботинки, палки. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг лыж показ видео.	1 час
13	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	- Построение в шеренгу, с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). - Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. - Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. - Шаг вперед, шаг назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. - Лазание по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. - Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. - Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. - Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	17 часов
14	Прыжки - теория	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега) – показ видео.	1 час

15	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры - «Что изменилось», «Волшебный мешок» - Коррекционные игры - «Запомни порядок», «Летает – не летает» - Игры с элементами общеразвивающих упражнений - «Слушай сигнал», «Повторяй за мной», Вербочный круг» - Игры с видами ходьбы - «У ребят порядок строгий», «Пустое место». - Игры с бросанием, ловлей и метанием - «Кто дальше бросит», «Охотники и утки». Обрядовые игры – ознакомление «Жмурки», «Ручеек» - Измерение показателей физического развития. - Двигательный режим в период летних каникул. 	13 часов
	Всего		68 часов