****

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ**

К концу обучения во *втором* классе обучающиеся должны:

иметь представление: называть, описывать и раскрывать:

Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

Значение физической нагрузки и способы её регулирования;

Уметь:

Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);

Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

Выполнять игровые действия в баскетболе, футболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

Организовывать и соблюдать правильный режим дня;

Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование ценностей многонационального российского общества;

Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы,народов, культур и религий;

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей иусловиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Знания о физической культуре (4 ч.).

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.Скелет и мышцы человека. Осанка человека.Стопа человека.Одежда для занятий разными физическими упражнениями.

Организация здорового образа жизни (3 ч.).

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч.).

Оценка правильности осанки.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 ч.).

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для расслабления мышц, физкультминуток, профилактики нарушения зрения, осанки, плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Спортивно – оздоровительная деятельность (90 ч.).

Лёгкая атлетика (беговые прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении).

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы/количество часов | Планируемые результаты | | |
| Личностные | метапредметные | предметные |
| 1 | Знания о физической культуре – 4 | -самостоятельность мышления; умение устанавливать, с какими учебными задачами ученик может самостоятельно успешно справиться; | -владение основными методами познания окружающего мира (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение, моделирование); | -овладение основами укрепления организма человека; |
| 2 | Организация здорового образа жизни – 3 | -владение коммуникативными умениями с целью реализации возможностей успешного сотрудничества с учителем и учащимися класса | - понимать значение понятия «режим дня»; «правильное питание», «гигиенические процедуры» | -умение применять полученные знания для решения учебно-практических задач |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 | - определять внешние признаки собственного недомогания.  - измерять сердечный пульс и дать оценку правильности осанки | -понимание причины неуспешной учебной деятельности и способность конструктивно действовать в условиях неуспеха; | - понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 | - правильно выполнять основные строевые упражнения и команды;  - знать комплекс упражнений, подвижную игру  -понимать технику выполнения упражнений;  -выполнять предложенные комплексы упражнений. | -адекватное оценивание результатов своей деятельности; | -умение применять полученные знания для решения учебно-практических задач |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность:   * + 1. Лёгкая атлетика - 23     2. Гимнастика с основами акробатики - 22     3. Лыжная подготовка – 19     4. Подвижные игры - 25   Итоговая промежуточная аттестация (зачёт)– 1 | -знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  -правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  -бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м  -понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  -понимать технику выполнения упражнений;  -правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. | -понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  -понимать технику выполнения упражнений;  -правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. | -знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, правила хранения лыж.  -подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  -выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;выполнять скользящий ход. |
| Итого: 102 ч | |  |  |  |