

Орієнтовні вимоги до оцінювання результатів навчання учнів 2 класу Нової української школи

Загальні критерії оцінювання учнів 2 класу з навчального предмету з фізичної освітньої галузі

**ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ**  
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Рухова діяльність**

*розуміє* значущість рухового режиму для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку  
*пояснює* значення і правила ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз для фізичного розвитку та здоров'я людини; значущість загартування як засобу зміцнення здоров'я

*дотримується* рухового режиму протягом дня

*називає* основні фізичні якості людини, фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей

*дотримується* правил особистої гігієни в режимі дня

*виконує* організуючі вправи команди на розмикання змикання приставними кроками, перешикування із колони по одному в колону по три (чотири)

*добирає та виконує* загальнорозвивальні вправи: комплекси вправ ранкової гімнастики без предмета (імітаційного характеру), з м'ячем, скакалкою; комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок

*виконує* присідання; виси; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); елементи акробатики

*володіє* навичками пересувань: ходьба широкими кроками, зі зміною частоти кроку; ходьба із пришвидшенням та уповільненням, приставним кроком правим і лівим боком; біг; біг почергово з ходьбою; танцювальні кроки; лазіння; подолання штучних перешкод

*володіє* навичками виконання вправ з малим м'ячем: метання малого м'яча у щит; метання малого м'яча у горизонтальну ціль; метання малого м'яча з-за голови на дальність

*виконує* вправи з великим м'ячем: кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи, передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках), передача м'яча двома руками з ударом об підлогу; ведення м'яча правою та лівою рукою з одночасними кроками; зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні, удари внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться; ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійками)

*виконує* стрибки на місці з поворотами на 45, 90, 180 градусів по «купинах»; стрибки зі скакалкою; стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед; стрибки глибини з висоти до 80 см з м'яким приземленням; стрибки у висоту; стрибки через перешкоди висотою до 50 см поштовхом однією та двома ногами; стрибки у висоту з прямого розбігу (через гумову мотузку);

*стрибки у довжину тощо виконує* фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями; кидки баскетбольного м'яча з-за голови із різних положень; лазіння по горизонтальній гімнастичній лаві однойменним тарізнойменним способами (без допомоги ніг); багатоскоки; стрибки через перешкоди; підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці);

*пересування* у положенні сиду, зігнувши ноги (у різних напрямках); швидкості – пришвидшення з різних вихідних положень, повторний біг 3–10 м, біг із пришвидшеннями за сигналом; стрибки зі скакалкою; витривалості – біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м, біг на дистанцію до 500 м малої інтенсивності; гнучкості

махові рухи правою і лівою ногою убічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби; прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; пружні похитування у положенні випаду; прогинання тулуба у положенні лежачи на животі; координації – подолання перешкод, ходьбу на носках, ходьба по підвищеній і обмеженій за площиною опорі з різними положеннями рук; пересування із підкиданням дрібних предметів; вправи зі зміною положення тіла просторі; розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба у різних положеннях

*добирає та виконує* фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості: загально-розвивальні вправи на місці без предметів; вправи для м'язів шиї, нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу: згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в сторони, пружні рухи

*володіє* навичками пересувань на лижах: лижні ходи, повороти, спуски, підйоми, гальмування\*

*виконує* вправи у воді: багаторазові видихи у воду; вправи для оволодіння рухами ногами у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; вправи для оволодіння рухами руками як у плаванні стилем кроль на грудях; плавання

*дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у воді

**Ігрова та змагальна  
діяльність**

*бере участь* у рухливих іграх та естафетах, виконуючи різні ролі в процесі рухливих ігор

*дотримується правил* безпечної поведінки для себе та однокласників у процесі рухової та змагальної діяльності