**Нормативы 2-го класса по физкультуре**

Детям младших школьных классов свойственна потребность в повышенной двигательной активности. Переходя от дошкольного воспитания к систематическим занятиям в школе, ребенок в 6-7-летнем возрасте сокращает объем двигательной активности на 50%. При учебных занятиях школьники не только не увеличивают двигательную активность во время перехода из одного класса в другой, но еще и уменьшают ее. Вот почему крайне важно обеспечение для детей по их возрасту и состоянию здоровья достаточного объема суточной двигательной активности.

**Таблица нормативов по физкультуре 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 2 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.9 | 7.0 | 7.2 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.6 | 7.2 | 7.4 |
| 9.1 | 10.0 | 10.4 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 12.0 | 12.8 | 13.2 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 12.4 | 12.8 | 13.2 |
| Без учета времени | | | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени | | |
| 1050 | 950 | 850 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 750 | 650 | 550 |
| 8.30 | 9.30 | 10.30 | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 9.00 | 10.00 | 11.30 |
| 10 | 8 | 6 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 150 | 125 | 110 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 140 | 115 | 100 |
| 60 | 50 | 40 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 50 | 40 | 35 |
| 60 | 50 | 30 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 65 | 55 | 40 |
| 40 | 36 | 32 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 36 | 32 | 28 |
| 23 | 18 | 13 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 16 | 12 | 7 |
| 15 | 12 | 10 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 12 | 10 | 8 |
| 310 | 245 | 215 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 280 | 215 | 175 |
| 4 | 2 | 1 | [Метание в цель](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto) с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 14 | 9 | 7 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 18 | 10 | 2 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 12 | 6 | 2 |
| 11 | 9 | 5 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 5 | 3 |
| 18 | 15 | 12 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 16 | 13 | 10 |
| 32 | 27 | 18 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 22 | 18 | 15 |
| +7 | +4 | +2 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +8 | +6 | +4 |

К сожалению, состояние здоровья 2-классников на сегодня не такое хорошее, как хотелось бы. Медики утверждают, что абсолютно здоровы из числа поступающих в 1-й класс детей не больше 20%. При этом отмечается ухудшение здоровья школьников по мере взросления, что может быть вызвано:

1. неправильным питанием;
2. стрессами;
3. недостатком движения.



Все это может привести к самым распространенным среди школьников заболеваниям, таким как болезни пищеварения, почек, от этого страдает еще и нервная, эндокринная и иммунная системы, нарушается обмен веществ. Если своевременно заняться профилактикой наиболее распространенных заболеваний среди детей, то уже с 1-го и со 2-го классов школьники смогут преодолеть все эти серьезные заболевания. А это уже огромное достижение. И все-таки, самые распространенные «школьные» заболевания включают в себя болезни пищеварительных органов и опорно-двигательного аппарата, ряд офтальмологических заболеваний, которые особенно в детском возрасте значительно проще предотвратить, чем вылечить.

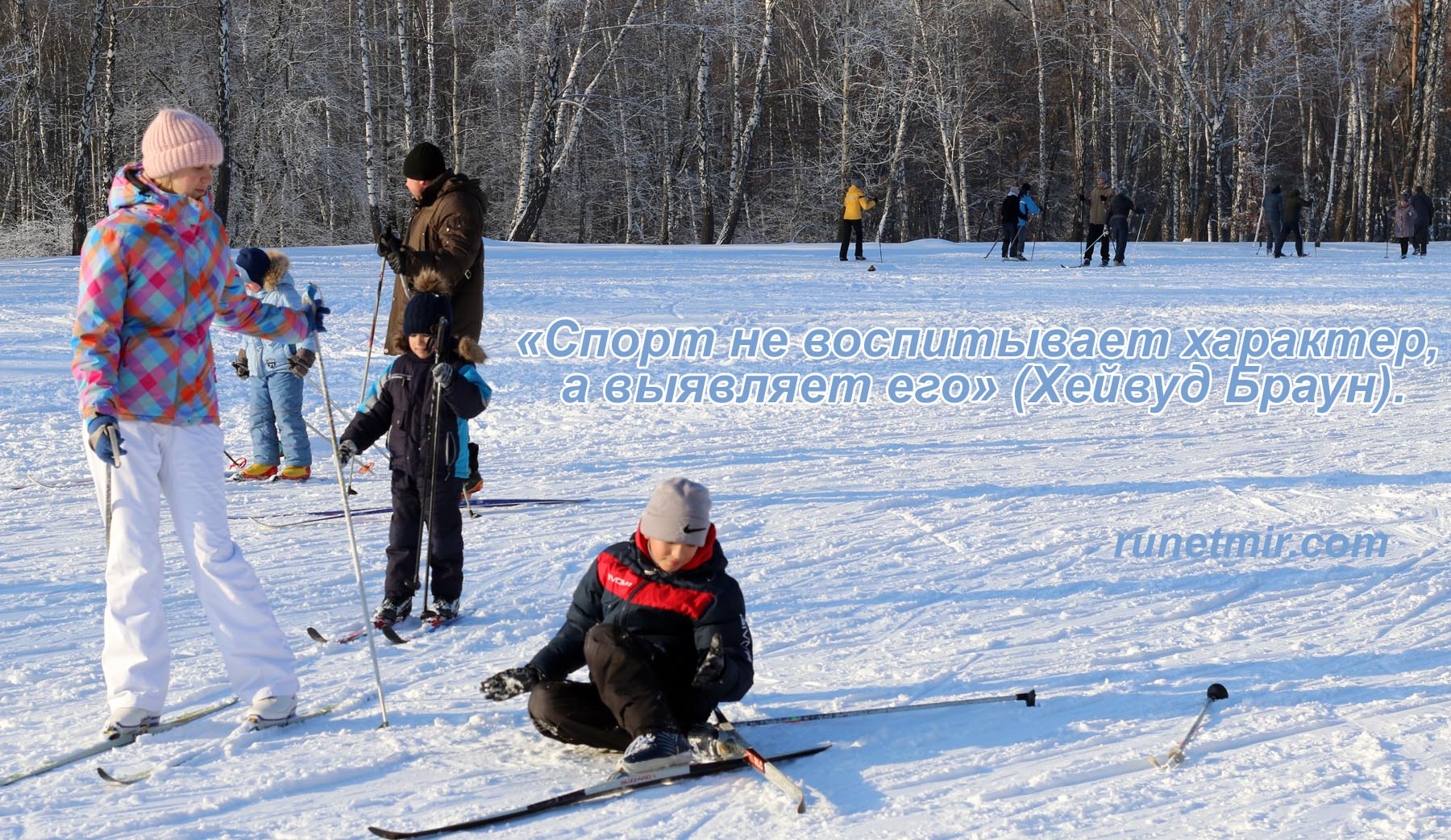
Школа является огромной нагрузкой на неокрепший организм ребенка-ученика 2 класса. Он теперь должен носить тяжелый ранец, длительно пребывать в неподвижной позе, не так часто участвует в активных играх, иногда подвергается эмоциональным проблемам. На фоне этого ребенок зачастую начинает горбиться, от чего нарушается его осанка.

Не секрет, что физическая культура и спорт оказывают эффективное влияние на формирование здорового образа жизни, который предусматривает соблюдение личной гигиены и режима дня, рационального и здорового питания. Вот почему крайне важно своевременное начало физического воспитания ребенка. В младших классах происходит закладка основ физкультуры маленького человека, формирования интересов, мотиваций и потребностей в систематической физической активности. Именно в этом возрасте благоприятнее всего изучать базовые компоненты культуры движения, осваивать обширный арсенал двигательных координаций, техники разных физических упражнений.

Дети в младших классах имеют мышцы с тонкими волокнами, содержащими в своем составе белок и жир исключительно в небольшом количестве. В данном возрасте еще очень слабые, в особенности спинные мышцы, и им трудно поддерживать правильное положение тела в течение длительного времени, из-за чего нарушается осанка.

**Чем полезна физическая культура во 2 классе?**

Поскольку мышцы туловища довольно слабо могут фиксировать позвоночник в правильной позе, кости скелета, в особенности позвоночника, сильно податливы внешним воздействиям, дети имеют весьма неустойчивую осанку и положение их тела может легко принять асимметричное положение. Учитывая это,  у учеников 2 класса наблюдается искривление позвоночника, вызванного длительными статическими напряжениями. Зачастую сила мышц туловища и конечностей с правой стороны ребенка – 2-классника бывает больше силы левых конечностей и туловища. Полную симметричность развития можно наблюдать крайне редко. Довольно часто начали встречаться дети с очень резкой асимметричностью.



Вот почему, выполняя физические упражнения необходимо особо обращать внимание на симметричное развитие мышц как левых конечностей и левой стороны тела, так и с правой стороны туловища и конечностей. Это позволит воспитать правильную осанку.  Если сила мышц туловища при занятиях разными упражнениями симметрично развивается, то это создает «мышечный корсет» и препятствует болезненному боковому искривлению позвоночника. При рациональном занятии спортом можно всегда сформировать полноценную осанку у ребенка.

В этом возрасте у детей интенсивно развивается мышечная система, что можно заметить увеличением мышечного объема и силы. Однако данное развитие происходит не самостоятельно, а посредством достаточного количества движений и работы мышц. Во 2 классе у детей почти полностью завершилась морфологически развиваться нервная система, больше не растут и структурно не диффернциируются нервные клетки. Происходит формирование основных типов «замыкательной деятельности коры большого полушария головного мозга», на которой основываются индивидуальные психологические особенности интеллектуального и эмоционального развития детей.

 3