

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Борское
Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании
МО начальных классов

протокол № 5

от 23 июня 2017 г

Руководитель МО
Улесова Т.В.

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2017 г

Председатель МС
Охрименко В.В.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 68
от 28 июня 2017 г

Директор школы
Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» с
внутрипредметными модулями
«Плавание» и «ОБЖ»
в 2 классе на 2017-2018 учебный год

Разработчик
Подскальнюк Ф.П.,
учитель физической культуры,

пос. Борское
2017 год

I. Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия.

освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные универсальные учебные действия:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

Иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

Обучающийся научится:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини футбол, мини-баскетбол).

- **В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	8	7,1	6,7	5.4	7.3	6.9	5.6
2	Координационные	Челночный бег	8	10,4	9.7	1	11.2	10.4	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8	110	145	165	100	140	155
4.	Выносливость	Кросс 1000м	8	6.45	6.0	5.45	6.30	6.15	6.00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	8	1	4	7,5	2	7,5	12,5

II. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной групп

Основы знаний о физической культуре

1. История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

2. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.

3. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

4. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы самостоятельной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Программный материал по подвижным играм

Для гимнастики с основами акробатики: «Конники-спортсмены», «Отгадай чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»).

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

Для занятий легкой атлетикой: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель». «Вызов номеров» «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»

Для спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), ведение мяча в движении по прямой. : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, подвижные игры: «Здравствуй, это я», «Школа мяча», «Попади в обруч».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Программный материал по гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке, перекат вперед в упор присев.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезания через гимнастического козла.

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; поднятие ног в виси.

Равновесие: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивания через предметы

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по легкой атлетике

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Бег в чередовании с ходьбой.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча с места на дальность способом “из-за головы”, в горизонтальную цель и вертикальную(2x2) с расстояния 5 м.

Прыжки: на месте и с поворотом на 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, в длину с места, через скакалку.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с оодноименными и разноимёнными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Программный материал по кроссовой подготовке

Бег по слабопересечённой местности до 4 мин. Бег в чередовании с ходьбой

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Возможное проплывание отрезка 25м.

Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени.

Изучение средств индивидуальной защиты. Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы и респираторы), краткая их характеристика и правила пользования.

2. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода улиц и дорог.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Элементы улиц и дорог.

Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы пассажиры, обязанности пассажира.

Правила перехода улиц и дорог при высадке из транспортного средства. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Безопасное поведение на улицах и дорогах

3. Безопасное поведение на воде.

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.

Правила купания в оборудованных и необорудованных местах правила поведения на пляже.

Простейшие способы оказания помощи терпящему бедствие на воде.

4. Безопасное поведение на природе.

Правила безопасного поведения в лесу, поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Как вести себя на реке зимой. В лес за грибами и ягодами.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование. Правила поведения.

Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности Опасные животные и насекомые.

Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них

5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Виды, причины и признаки травм. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.

Оказание первой помощи при царапинах, ссадинах, порезах Указание первой помощи при ожогах и обморожении.

Тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутрипредметного модуля (30%) Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Подвижные и спортивные игры	43	5		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Лёгкоатлетические упражнения	16	12		
5.	Кроссовая подготовка	14	3		
6.	Плавание	12	1		12
7.	Основы безопасности жизнедеятельности	9			9
	Итого	102			21