МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 20.06.2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ пос. Борское»

_____ Т.Н. Литвинчук

Приказ № 60 от 26.06.2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)

Физкультура

2 класс

базовый уровень
начальное общее образование

на 2019-2020 учебный год

2019
Борское

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В, И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника **Физическая культура 1-4 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М. «Просвещение» 2011г
Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год -102ч.

Курс состоит из основного курса программы – 81 ч, и 21 ч отведён на модули: 12ч.- «Плавание» и 9 ч «Основы безопасности жизнедеятельности»

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 мыши, 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 закаливающих 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 10мин; 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 расстояние 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 замяч». «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	8	1	4	7,5	2	7,5	12,5

		вперёд из положения сидя							

I. **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 равновесии.

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. *С*пециальные 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. Броски мяча через сетку и ловля.

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 вперёд 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; поднимание ног в висе.
Равновесие: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивания через предметы

Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых ; подтягивание в висе.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по легкой атлетике

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 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(2х2) 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.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Бег по дистанции.

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.

III Тематическое планирование

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестирова-ние	Кол-во часов модуля 20%
		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 32						
1		Техника безопасности	1			
2		*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа. Бег в чередовании с ходьбой.	1			
3-5		Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд – вверх, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	3	2		
6-7		Бег с преодолением 2-3 препятствий.	2	1		
8		Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Бег по дистанции.	1			
9		*Прыжки:* на месте и с поворотом на 180 градусов, по разметкам	1	1		
10-11		*Прыжки:* через препятствия;	2	1		

		в длину с места, через скакалку.				
12-14		*Метание малого* мяча с места на дальность способом “из-за головы	3	1		
15-16		Метание мяча в горизонтальную цель и вертикальную(2х2) с расстояния 5 м.	2	1		
17		Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств.	1			
18		История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.	1			
19		Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
20-34		Кроссовый бег	15	3		
Подвижные игры на основе баскетбола 26 ч						
35		Техника безопасности	1			
36-37		Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком	2			
38-39		Комбинации из перемещений, остановок, поворотов	2			
40-41		Ловля и передача мяча(снизу, от груди, от плеча)	2	2		
42-43		Ведение мяча стоя на месте, с продвижением вперёд, змейкой	2	1		
44-45		Броски одной и двумя стоя на месте	2	1		
46-47		Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	2			
48-50		Комбинации из ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо	3	1		
51-52		Подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»	2			
53-54		Двусторонняя игра мини	2	1		

		баскетбол по упрощённым правилам				
Подвижные игры на основе волейбола 15						
55-56		Стойки игрока, передвижения	2			
57		Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии.	1			
58-59		Комбинации из передвижений, остановок, ускорений	2	1		
60-63		Подводящие упражнения для выполнения нижней прямой и боковой подач	4	1		
64-67		Броски мяча через сетку и ловля.	4	1		
68-71		Подвижная игра «Пионербол»	4	1		
72		Понятие спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол.	1			
73		Упражнения на совершенствование двигательных качеств	1			
Плавание 12 часов						
74		Техника безопасности	1			
75-76		Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).	2			2
76-77		Скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями	2	1		2
78-80		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).	2	1		4
81-82		Игры и развлечения на воде((«Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).	2			1
83		Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну	1			1

		бассейна.				
84-85		Возможное проплывание отрезка 25м.	2			1
Гимнастика 8						
86		Техника безопасности	1			
87		Строевые упражнения: *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”;	1			
88		*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.	1			
89		Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	1			
90		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
91		Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых ; подтягивание в висе…	1	1		
92		*Равновесие:* стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивания через предметы	1			
93		Акробатические упражнения	1	1		
Основы безопасности жизнедеятельности 9ч						
94		Защита человека в чрезвычайных ситуациях	1			1
95		Правила дорожного движения.	1			1
96		Правила дорожного движения.	1			1
97		Безопасное поведение на воде	1			1
98		Безопасное поведение на природе	1			1
99		Причины и виды травм.	1			1

100		Оказание первой помощи при травмах.	1			1
101		Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи	1			1
102		Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи	1			1
итого			102	24		21