

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 14»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,

УМК «Школа России», 2 класс, ФГОС НОО

учителей начальной школы

Алексеевой Елены Сергеевны

Сосновской Елены Викторовны

Рябчиковой Светланы Дмитриевны

Колосковой Оксаны Петровны

Дементьевой Евгении Николаевны

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физической культуре 1-4 классов. Автор: Лях В.И.

Рабочая программа реализуется через УМК «Школа России» курса «Физическая культура» 1-4 классы, автор Лях В.И., М.: Просвещение, 2016 г.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса *ФГОС)

Предметные

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Личностные

Обучающийся научится:

- положительному отношению к урокам физической культуры;
- понимать значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

Обучающийся получит возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

- уважительному отношению к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Раздел 2.

Содержание учебного курса (102ч)

Основы знаний о физической культуре (6ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Лёгкая атлетика (26ч)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (43ч)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (13ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры (14ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Посадка картофеля», «Правильный номер с мячом», «Коньки-Горбунки», «Заморозки», «Третий лишний» и др..

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Ноги на весу», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами» и др..

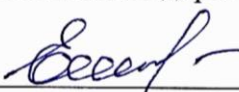

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота» и др.

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Количество планируемых самостоятельных работ
1	Знания о физической культуре	6		
2	Лёгкая атлетика	26		
3	Гимнастика с основами акробатики	43		
4	Лыжные гонки	13		
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	14		
Количество уроков в неделю		3		
Количество учебных недель		34		
Итого		102		

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора гимназии по УВР  Есельбаева Л.А. «04» 06 2018 г.</p>	<p>«РАССМОТРЕНО» на ШМО учителей начальных классов  Есина Т. И. Протокол № 7 от «04» июня 2018 г.</p>
---	---