

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6»
г. Зарайск



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «Средняя школа №6»

Марковский К.К.

август 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре
2 класс
(индивидуальное обучение)

Составитель: Князева Наталья Валерьевна,
учитель высшей квалификационной категории

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 2 класса соответствует индивидуальному учебному плану Николаевой Полины (ребенок с ОВЗ), обучающейся 2 класса, составлена на основе ФГОС начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по курсу «Физическая культура» В.И. Ляха.

Программа рассчитана на 0,5 часа в неделю, т. к. Николаева Полина ребенок с ОВЗ, то часы практических занятий заменены теорией.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы

У ученика будут сформированы:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность для формирования:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты освоения программы

Ученик научится:

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определению общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты освоения программы

Ученик научится:

- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- запоминать короткие временные отрезки;

Ученик получит возможность научиться:

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные и спортивные игры.

Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Тематическое планирование (34 часа)

1. История физической культуры (10 часов)

- Олимпийские игры современности
- Олимпийские игры в Сочи в 2014 году

2. Базовые понятия физической культуры (10 часов)

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

3. Физическая культура человека (6 часа)

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

4. Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (6 часа)

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

5. Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

СОГЛАСОВАНО
Протокол ШМО №
От «30» 08 2019 г.
Рук. ШМО Ильичева О.Е.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Князева Н.В.
«30» 08 2019 г.

