

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и делам молодёжи Солонешенского района

МБОУ "Тумановская СОШ имени М.А. Паршина"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ШМО

педагогический совет

директор

Г.В. Чинчикова _____

И.И. Паутова _____

И. И. Паутова _____

Протокол № ____

Протокол № ____

Приказ № ____

от ____ 2022 г.

от ____ 2022 г.

от ____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура»

Для 2 класса начального общего образования
(надомное обучение)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пушкарёва К.А.

учитель

с. Туманово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 7 – 10 лет разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальной доктриной образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Проведением мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (М.: Просвещение, 2011

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи программы:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

- 1.Получение знаний обучающимся о свойствах человеческого организма, проявляющихся в двигательной деятельности.
- 2.Приобретение знаний обучающимся об индивидуальных особенностях своего организма
- 3.Приобретение знаний и умений обучающимся для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни.

Программой домашнего обучения отводится – 102 часа (3 раза в неделю)

В соответствии с приказом № 3213 от 19.08.2016 г. министра образования Московской области федеральным базисным планом начального образования для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, также детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому на изучение физической культуры отводится 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация).

Используются современные образовательные технологии:

- 1.здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- 2.лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- 3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	3
2	Основы знаний об анатомии, гигиене.	10
3	Основы знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой.	4

Знания о физической культуре

В процессе занятий беседы с обучающимся об основах анатомии, гигиены, о закаливании, о правильной осанке, об основных физических качествах, об истории физической культуры и Олимпийском движении.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты.

Теоретическая подготовка

- иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Элементы содержания занятия	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки
1-2	История физической культуры.	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
3-4	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, лыжными гонками, подвижными играми. Первая помощь при травмах.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
5-6	Организм человека.	Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
7-8	Организм человека.	Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
9	Все об осанке.	Правильная осанка, Правила улучшения осанки. Правила самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, бегом ездой на велосипеде, катанием на санках, коньках, лыжах.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
10-11	Основные физические качества.	Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
12-13	Закаливание.	Закаливание, его значение. Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями в физкультурном зале, на воздухе: летом, весной и осенью на школьном стадионе, зимой.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
14	Гигиена.	Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами физических упражнений.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
15	Спортивный инвентарь.	Название спортивного инвентаря. Самообслуживание на занятиях физическими упражнениями; подготовка и уборка инвентаря, мест для занятий, содержание в порядке одежды, физкультурной обуви. Изготовление физкультурного инвентаря в домашних условиях.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
16-17	Важные умения человека.	Значение плавания для человека. Правила поведения на воде.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.