

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНСАЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГАДЖИМУРАДА АСХАБОВИЧА НУРАХМАЕВА»
С.АНСАЛТА БОТЛИХСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН.

«Рассмотрено»
на заседании МО

Протокол № 1
от «24» август 2022 год

Гамзаева З.К.
Гамзаева З.К.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
Шахбанова Х.М.

от «26» август 2022 год

«Утверждаю»

директор школы:
Запиров М.З.

Приказ № 29
от «29» август 2022 год

Рабочая программа
по физической культуре
домашнего обучения
во 2 классе
(0,25-10мин)

Предмет: Физическая культура
Класс: 2
Уровень: низкий
Срок реализации: 2022-2023уч.год
Учитель: Сайпудинова Асият Р.

на 2022-2023 учебный год

с.Ансалта

Вводная часть

Рабочая программа по физической культуре обучающегося 2 класса на дому составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253, в редакции приказов Министерства образования и науки от 08.06.2015 г. № 576, от 26.01.2016 г. № 38)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Лях В.И. (Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2015 г) к предметной линии учебников:

Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М. Просвещение, 2015 г.

Содержание программы соответствует авторской без внесения изменений.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКУ «Ансалтинская СОШ » на 2022-23 учебный год на изучение предмета физическая культура во 2 классе ,обучение на дому,отведено 17 часов в год, из расчёта 0,5 часа в неделю (34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения предмета

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;
- 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.

Предметными результатами:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут

усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 классов подготовительной группы должны иметь представления:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физического, психического и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий копирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Ученик научится:

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и упражнениях при измерении показателей физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу;
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.

Специальная медицинская группа

Учащиеся специальной медицинской группы (СМГ) занимаются физической культурой от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся СМГ формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет. Если такой СМГ в школе не сформировано, тогда учащиеся, отнесенные к СМГ, обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями. Уроки физической культуры для учащихся СМГ планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся СМГ посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения копирующей и дыхательной гимнастики (специально разработанные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культурой, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

Основной формой занятий по физической культуре с учащимися СМТ являются уроки физической культуры и занятия в группах СМТ при поликлинике.

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 классов СМТ должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индвидуальных занятий копирирующей и оздоровительной направленности и по общей физической подготовке.

Ученик научится:

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индвидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.

- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий;
- демонстрировать физическую подготовленность по головному просту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:
- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика – 3 часа

Вводный инструктаж по т.б. и охране труда. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Высокий старт. Бег 30м с высокого старта. «Основные формы движения». Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. «История Олимпийских игр».

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 2 часа

Инструктаж по т.б. и охране труда №. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча

от груди, снизу, сверху. «Понятие физическая культура».

Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Вызови по имени».

Игра «Овладей мячом». Игра «Мяч ловцу». «Личная гигиена».

Гимнастика – 3 часа

Инструктаж по т. б. и охране труда №. Наклоны вперед сидя на полу. Упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ типа зарядки. «Принципы закаливания». Комбинации из освоенных элементов. Ходьба по бревну «Самоконтроль и его понятие». «Физические качества и их связь с физическим развитием». Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивания на перекладине.

Подвижные игры – 1 час

Игра «прыжки по полосам». Игра «Белые медведи». Игра «Волк во рву», «Первая помощь при травмах».

Лыжная подготовка – 3 часа

Инструктаж по т. б. и охране труда. «Физические качества». Преодоление ворот при спуске. «Овладение приемами саморегуляции». Передвижение в Эстафета на лыжах. «Режим дня». Катание на лыжах. Игра на лыжах «Пройди в ворота». Игра «Вызов номеров».

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 3 часа

Инструктаж по т. б. и охране труда № Ведение мяча в шаге. Ведение мяча бегом. Ведение мяча с изменением направления. Игры с ведением мяча. Ловля мяча двумя руками. Передача от груди на месте. «Физическая культура, система разнообразных форм занятий».

. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Подвижная игра «Быстро и точно». Ведение мяча. Ведение мяча в быстром темпе. «Подвижные игры». Игры с ведением мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди. . Передачи в тройках с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Быстро и точно». «Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями». Игра. «Перестрелка». Игра «Прыжки по полосам». Игра «Подвижная цель».

Легкая атлетика – 2 часа

Инструктаж по т. б. и охране труда №. Комплекс ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бросок набивного мяча из положения стоя. Метание малого мяча в цель. «Понятие здоровый образ жизни». Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Медленный бег до бмин. «Водные процедуры, как средства закаливания организма». Эстафетный бег.

**Календарно – тематический план
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2022-2023 учебный год**

№ уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика – 3 часа				
1.	1.	Вводный инструктаж по т.б. и охране труда №		
2.	1	Строевые упражнения.		
3.	1	Бег 30м с высокого старта. «Основные формы движения».		
4.	1	Строевые упражнения.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 2 часа				
5.	1.	«Понятие физическая культура». Ведение мяча в движении бегом.	05.10	5.10
6.	1.	Игра «Мяч ловцу».	12.10	12.10
7.	1.	Игра «Овладей мячом». Игра «Мяч ловцу». «Личная гигиена».	19.10	19.10
8.	1.	«Понятие физическая культура». Ведение мяча в движении бегом	26.10	26.10
Гимнастика – 3 часа				
9.	1.	Инструктаж по т. б. и охране труда №. Наклоны	09.11	9.11

		вперед сидя на полу.		
10.	1.	Упражнения с набивными мячами.	16.11	16.11
11.	1.	Ходьба по бревну приставными шагами. «Самоконтроль и его понятие».	23.11	23.11
12.	1.	Инструктаж по т. б. и охране труда №. Наклоны вперед сидя на полу.	30.11	30.11
13.	1.	«Физические качества и их связь с физическим развитием».	07.12	7.12
14.	1.	Инструктаж по т. б. и охране труда №. Наклоны вперед сидя на полу.	14.12	14.12
Подвижные игры – 1 час				
15.	1.	Игра «прыжки по полосам». «Первая помощь при травмах».	21.12	21.12
Лыжная подготовка – 3 часа				
16.	1.	Ступающий шаг. Скользкий шаг.	28.12	28.12
17.	1.	Игра «Пройди в ворота». Игра «Вызов номеров».	11.01	11.01
18.	1.	Спуск со склона в средней стойке.	18.01	18.01
19.	1.	Ступающий шаг. Скользкий шаг.	25.01	25.01
20.	1.	Спуск со склона в средней стойке.	01.02	01.02
21.	1.	Игра «Пройди в ворота». Игра «Вызов номеров».	08.02	8.02
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 3 часа				
22.	1.	Ловля мяча двумя руками.	15.02	
23.	1.	Передача от груди на месте. «Физическая культура, система разнообразных	22.02	

II

III

		форм занятий».			
24.	1	Ловля мяча двумя руками.	01.03		
25.	1	Передача от груди в движении. Ведение мяча.	15.03		
26.	1	Ведение мяча в быстром темпе. «Подвижные игры».	05.04		
27.	1	Ловля мяча двумя руками.	12.04		
28.	1	Передачи мяча двумя руками от груди. «Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями». Игра. «Перестрелка».	19.04		
29.	1	Ведение мяча в быстром темпе. «Подвижные игры».	26.04		
Легкая атлетика – 2 часа					
30.	1.	«Комплексы упражнений для формирования правильной осанки».	03.05		
31.	1	Метание малого мяча в цель	10.05		
32.	1	Метание малого мяча в цель. «Понятие здоровый образ жизни».	17.05		
33.	1	Упражнения для формирования правильной осанки	24.05		
34.	1	«Комплексы упражнений для формирования правильной осанки».	31.05		
итого	часов	В том числе:			
		уроков повторения	контрольных работ	практических работ (проект в)	уроков развития речи
по программе	34				
выполнено					