

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от «28» августа 2021г. №1

Введено приказом от «28» августа 2021г. №
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»
ДОКУМЕНТОВ
Муртазин Н.К.



**Рабочая программа
домашнего обучения**

по предмету физическая культура для 2б класса (0,25 часа в неделю, 8 ч. год)
Составитель: Ботирова А.М. (учитель начальных классов)

«Согласовано»
Заместитель директора Мух Мухаматгареева Л.А. от «28» августа 2021г.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол от «28» августа 2021г. №1
Руководитель МО И.И. Рамазанова И.И.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

1. Закона "Об образовании" РФ и РТ;
2. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
3. Федерального компонента государственного стандарта второго поколения начального общего образования 2011 года;
4. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2015/2016 учебный год;
5. Примерной программы начального общего образования М., «Просвещение», 2011 год;
6. Учебного плана МБОУ «Старомихайловская СОШ» на 2021-22 учебный год;
7. Образовательной программы МБОУ «Старомихайловской СОШ» на 2021-22 учебный год;
8. Положения МБОУ «Старомихайловская СОШ» о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин.

Данная программа составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для начальной школы для 2 класса под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2008 г.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена для учащихся 2 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю, 8 часов - в год.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья,
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- изучение правил безопасности занятий по ФЗК.

Содержание программного материала

1. История физической культуры (2 часа)

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

2. Базовые понятия физической культуры (2 часа)

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

3. Физическая культура человека (2 часа)

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

4. Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (1 час)

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

5. Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса, обучающихся индивидуально на дому:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 2 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Календарное планирование по физической культуре для учащихся 2 класса,
обучающихся индивидуально на дому**

№ п/п	Продол- жительность занятия	Тема занятия	Домашнее задание	Дата проведения	
				по плану	по факту
1.	0,25 часа	История ФК. Правила поведения на уроках ФК		16.09	
2.	0,25 часа	Возрождение Олимпийских игр.		16.09	
3.	0,25 часа	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Доклад о Пьере де Кубертене	16.09	
4.	0,25 часа	Цель и задачи Олимпийского движения		16.09	
5.	0,25 часа	Олимпийские идеалы и символика	Нарисовать рисунок «Символика Олимпийских игр»	14.10	
6.	0,25 часа	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.		14.10	
7.	0,25 часа	Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх		14.10	
8.	0,25 часа	Летние и зимние Олимпийские игры		14.10	
9.	0,25 часа	Летние и зимние виды спорта.		18.11	
10.	0,25 часа	Олимпийские игры в Сочи в 2014 году	Доклад «Сочи -2014»	18.11	
11.	0,25 часа	История зарождения волейбола		18.11	
12.	0,25 часа	Современные правила соревнований по волейболу		18.11	
13.	0,25 часа	Дневник самонаблюдения.		16.12	
14.	0,25 часа	Правила ведения дневника самонаблюдения	Оформление дневника самонаблюдения	16.12	
15.	0,25 часа	Физические качества человека.		16.12	
16.	0,25 часа	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.		16.12	
17.	0,25 часа	Основные правила развития физических качеств человека		27.01	
18.	0,25 часа	Структура занятий по развитию физических качеств		27.01	

19.	02,5 часа	Особенности планирования занятий по развитию физических качеств		27.01	
20.	0,25 часа	Физическая нагрузка человека. Основные режимы нагрузки		27.01	
21.	0,25 часа	Сила. Упражнения на развитие силы	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы	24.02	
22.	0,25 часа	Быстрота. Упражнения на развитие быстроты	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты	24.02	
23.	0,25 часа	Выносливость. Упражнения на развитие выносливости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости	24.02	
24.	0,25 часа	Гибкость. Упражнения на развитие гибкости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие гибкости	24.02	
25.	0,25 часа	Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие координации движений	24.03	
26.	0,25 часа	Правильная осанка. Формирование правильной осанки	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки	24.03	
27.	0,25 часа	Комплекс упражнений для коррекции фигуры	Составление индивидуального комплекса упражнений для коррекции фигуры	24.03	
28.	0,25 часа	Правила составления комплекса утренней гимнастики	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики	24.03	

29.	0,25 часа	Гимнастика для глаз		28.04	
30.	0,25 часа	Дыхательная гимнастика		28.04	
31.	0,25 часа	Закаливание организма. Правила закаливания		28.04	
32.	0,25 часа	Закаливание с помощью воздушных и солнечных ванн, с помощью водных процедур	Нарисовать рисунок «Закаливание организма человека»	28.04, 26.05	