


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики
Управление образования мэрии муниципального образования г.
Черкесска
МБОУ «Центр образования №11» г. Черкесска

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО


Джемакулова А. Р.
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зав.структурным
подразделением


Колиева С.А.
от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Центр образования
№11»


Ляшова Е. В.
Приказ №119
от «01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся на дому

5 класса

Черкесск 2023

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Рабочая программа составлена с учетом воспитательного потенциала «Рабочей программы воспитания МБОУ «Центр образования №11» г. Черкесска
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения в общеобразовательных учреждениях, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюстре России 18.12.2020 №61573)
6. «Положение об организации индивидуального обучения на дому МБОУ«СОШ №24» на 2021-2022 учебный год.
7. Письма Рособнадзора от 7 августа 2018 года №05-283 «Об обучении лиц ,находящих на домашнем обучении»;
8. Письма Министерства образования и науки РФ от 31 октября 2003 года №13-51-263\123 «Об оценивании и аттестации учащихся ,отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры»;

Общая характеристика учебного предмета

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 основной и средней (полной) школы для 5 классов.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля, представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах. В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:
 - словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
 - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
 - метод разучивания материала (в целом и по частям);
 - метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, игровой).Используются современные **образовательные технологии**:
 - 1.здоровьесберегающие (привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания. Использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений);
 - 2.информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры);

2. Планируемые результаты учебного предмета

Настоящая программа составлена для учащихся 5 класса, обучающихся индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа в неделю, 9 часов в год.

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

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития;
- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- Овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Изучение правил безопасности занятий по ФЗК и спорту в общеобразовательной школе.

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 5 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:

Знать/понимать:

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

уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

4.Календарно тематическое планирование по физической культуре(дом.об) 5 класс

п/п №	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата	
				План	Факт
1.	Инструкция по ТБ на уроках физической культуры. Упражнения на дыхание	1	Без дом.задания		
2.	Упражнения на дыхание ,ОРУ, беседа о пользе физических упражнений	1	Без дом.задания		
3.	Легкая атлетика в России. История развития. Упражнения для укрепления глазных мышц.	1	Без дом.задания		
4.	Виды гимнастики. Легенда Российской гимнастики. Упражнения для развития координационных способностей	1	Без дом.задания		
5.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции осанки	1	Без дом.задания		
6.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Что такое физическая культура.	1	Без дом.задания		
7.	Всестороннее и гармоничное развитие личности.		Без дом.задания		
8.	Дыхательная гимнастика во время и после занятий	1	Без дом.задания		
9.	Твой организм. Основные части тела человека	1	Без дом.задания		