

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 13 г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ №13)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 13
О.В. Комбарова
«30» 08 2017 г.

**Программно-методический материал к учебному предмету
по физической культуре для учащихся 2-х классов
«Мой друг – веселый мяч»
3 года
(срок реализации программы)**

Составлена на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с
«Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»
(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)
(наименование примерной и /или авторской рабочей программы)

Разработчик(и)/составитель (и) программы

Толстова Людмила Александровна
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

2017 год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Глазунова М.В. Глазунова
«30» 08 2017

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры, технологий,
ИЗО, ОБЖ, музыки
Протокол № 1 от «19» 08 2017г.
Руководитель ШМО
Ск. Е.Ю. Скоморохова

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья. Учебная программа по физической культуре достаточно обширная, но в полной мере не дает возможности обучающимся в урочное время познакомиться и попробовать себя в некоторых видах спорта и играх. Это восполняется за счет внеурочной деятельности, где преподаватель, анализируя интересы и особенности детей, предлагает им проявить себя в кружках и секциях.

Одним из самых эффективных путей познания учащимся окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры. Игры вызывают активизацию мыслительной деятельности обучающихся, способствуют расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулируют естественное развитие организма детей. Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных подвижных и спортивных игр, осуществляемых в кружках и секциях для учащихся, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Настоящая программа предназначена для изучения обучающимися материала по теории и практике таких игр как русская лапта и настольный теннис. Игры, представленные в данной программе, развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, терпение, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности.

С учетом времени года и климатическими условиями, часть программы, отведенной на лапту, изучается в осенне-весенне время, т.к. предполагается проведение занятий на открытой площадке (стадиона). В зимний период обучающиеся заняты изучение настольного тенниса.

Актуальность

Движение - естественное состояние ребенка. Однако с поступлением в школу много времени у детей занимают уроки и подготовка к ним. Малоподвижный образ жизни отрицательно оказывается на их здоровье, умственном развитии. Недостаток движений может стать одной из причин замедления их психического и физического развития, что скажется и на успеваемости. Подвижные игры с мячами в значительной степени могут восполнить недостаток движений, а также помогают предупредить умственное переутомление, повышая работоспособность во время учебы.

Занятия с мячами разных размеров и видов способствуют укреплению мышечного корсета, развитию общей выносливости. Способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве, развитию глазомера, ловкости, ритмичности, согласованности движений.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти и пальцев рук.

Цель

Развитие детей посредством упражнений и игр с мячами;

- укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования здоровьесберегающей деятельности на занятиях внеурочной деятельности;

- сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и потребности укрепления здоровья посредством подвижной игры;
- формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника, стимулирование индивидуальности на занятиях;
- Обучение элементам игры в баскетбол, волейбол, теннис, лапта.

Задачи

- формирование устойчивого интереса в работе с мячом;
- научить детей играть по правилам активно и самостоятельно;
- вырабатывать у детей определенные умения в овладении мячом;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- приобщение учащихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу, волейболу, теннису, футболу.

Образовательные задачи:

- обучение технике и тактике русской лапты и настольного тенниса;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать навыки самостоятельных занятий во время игрового досуга;
- дать необходимые знания в области настольного тенниса и русской лапты.

Развивающие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развивать умение контролировать свое поведение.

Воспитательные задачи:

- воспитание силы воли;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма и взаимопомощи.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Значимость реализации.

Мяч одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом. Известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел многое изменений. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает разнообразие игр и упражнений с мячом у разных народов.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Ряд свойств мячей делает их особенно удобными для детских и спортивных игр:

1. Отсутствие выступов и мягкость уменьшают травмоопасность.
2. Шарообразная форма позволяет легко катиться или лететь в любом направлении на большие расстояния.
3. Упругость позволяет мячу отскакивать, придавая интерес игре.
4. Большой упругий сферический предмет усложняет владение им, его легче отобрать или выбить у соперника.

И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Формы внедрения

Конкурсы, эстафеты, соревнования, турниры, познавательные беседы, подвижные игры, индивидуальная (групповая) работа, контрольные испытания.

Ожидаемый результат: в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей; овладение основами техники рассматриваемых видов спорта, умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий; формирование здорового образа жизни обучающихся, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; сформировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию; участие в общешкольных и городских соревнованиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать 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 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 ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

- приобретение новых знаний о возможностях использования мяча;
- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
- формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья;
- создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- усовершенствование двигательных умений детей в процессе упражнений и игр с мячом;