Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Русская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Колинько  приказ № 217-ОД от 29.08.2019 |

# Рабочая программа

внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка (ОФП)

Уровень: начальное общее образование,

1,2,3,4 классы

Учитель: Подгорных А.В.

Количество часов:

1 класс: всего *28* часов, в неделю 1 час;

2 класс: всего *34* часа, в неделю 1 час;

3класс: всего *29* часа, в неделю 1 час;

4класс: всего *34* часа, в неделю 1 час;

Рабочая программа разработана на основе авторской учебной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях, образовательной программы школы

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

2019-2020 учебный год

***Результаты освоения курса внеурочной деятельности***

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Место в учебном плане**

На изучение отводится 1 ч  в  неделю.

Программа рассчитана:

в 1 классе на 33 часа, фактически запланировано 28 часов.

в 2 классе на 34 часа

в 3 классе на 34 часа, фактически запланировано 29 часа.

в 4 классе на 34 часа

Сокращение часов произошло из-за выпадания уроков на праздничные дни. Программа выполнена в полном объёме. Выполнение программы предусмотрено за счёт блочной подачи материала*.*

**Содержание программы.**

1 класс

Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

**Виды деятельности:**

-бег

-прыжки

-распасовка

-удары по мячу

-гимнастические упражнения

-легкоатлетические упражнения

**Формы организации учебной деятельности:** урок, групповая работа, парная работа.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Дата  по  плану | Дата  по  факту |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 02.09 |  |
| 2 | История развития настольного тенниса в России | 1 | 09.09 |  |
| 3 | Правила игры и судейство в настольном теннисе | 1 | 16.09 |  |
| 4 | Физическая подготовка | 1 | 23.09 |  |
| 5 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | 1 | 30.09 |  |
| 6 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | 1 | 07.10 |  |
| 7 | Комбинации из освоенных элементов | 1 | 14.10 |  |
| 8 | Способы перемещения | *1* | 21.10 |  |
| 9 | Основная стойка | 1 | 11.11 |  |
| 10 | Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | 1 | 18.11 |  |
| 11 | Шагами, прыжками, рывками, | 1 | 25.11 |  |
| 12 | Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный | 1 | 02.12 |  |
| 13 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | 1 | 09.12 |  |
| 14 | С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую | 1 | 16.12 |  |
| 15 | Атакующие удары | 1 | 23.12 |  |
| 16 | Удар справа, слева. Толчок справа и слева. | 1 | 13.01 |  |
| 17 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 1 | 20.01 |  |
| 18 | Подача накатом короткая и длинная | 1 | 27.01 |  |
| 19 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 1 | 03.02 |  |
| 20 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | 1 | 10.02 |  |
| 21 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | 1 | 02.03 |  |
| 22 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | 1 | 16.03 |  |
| 23 | Топ-спин удар | 1 | 30.03 |  |
| 24 | Защитные и промежуточные удары | 1 | 06.04 |  |
| 25 | Подача с нижним вращением  справа и слева | 1 | 13.04 |  |
| 26 | Срезка справа и слева по всему столу | 1 | 20.04 |  |
| 27 | Подрезка справа и слева | 1 | 27.04 |  |
| 28 | Удары справа и слева | 1 | 18.05 |  |