**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

 укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

 овладение «школой движений»;

 развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

 формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

 выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

 приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

 воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.   
 **В основу структуры** положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

**Задачи:**

*Образовательные*

 дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

 научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

 обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

 развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

 развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

 формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные*

 способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

 воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

 пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части

изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

 умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

 умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

 умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностными результатами** освоения, учащимися содержания курса 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 (нестандартных) 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 учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

 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 ее 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

 представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 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;

 организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

 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;

 находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

 выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***К концу первого полугодия:***

*Будут знать:*

 будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

 узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

 узнают правила игры в настольный теннис;

 правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

 Знать правила проведения соревнований;

*Будут уметь:*

 Провести специальную разминку для теннисиста

 Овладеют основами техники настольного тенниса;

 Овладеют основами судейства в теннисе;

 Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

*Разовьют следующие качества:*

 улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

 улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

 повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

 Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

***К концу второго полугодия:***

*Будут знать:*

 расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

 получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

*Будут уметь:*

 Проводить специальную разминку для теннисиста

 Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

 Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

 Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

 Овладеют навыками общения в коллективе;

 будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Разовьют следующие качества:*

 улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

 повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

 Освоят накат справа и слева по диагонали;

 Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

 Освоят накат справа и слева в один угол стола;

 Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

**Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество | | |
| Всего | Теоретические сведен. | Практические занятия |
| 1 | Развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятия | 1 | 1 | 0 |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 |  |
| 4 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 0 |
| 5 | Общая и пециальная физическая подготовка | 8 | 0 | 8 |
| 6 | Техника и тактика игры | 18 | 1 | 17 |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0 | 4 |
| Итого: | | 34 | 3 | 31 |

**Содержание рабочей программы**

**Развитие настольного тенниса в России: (1 час)**

Аудиторные:

Описание игры её возникновение и развитие.

**Гигиенические сведения.** **(2 час)**

Аудиторные:

Режим дня, режим питания, питьевой режим.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

**Гигиена места занятий.** **(1 час)**

Аудиторные:

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

**Правила игры в настольный теннис (1 час)**

Аудиторные:

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

***Общая и специальная физическая подготовка*. (12 час)**

Аудиторные:

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Внеаудиторные:

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

***Техника и тактика игры (16 час)***

Внеаудиторные:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.

- набивание мяча тыльной стороной ракетки.

- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

- накаты справа направо.

- накаты слева налево.

Аудиторные:

- атакующие удары справа налево.

- атакующие удары слева направо.

- подрезки справа и слева в любом направлении.

- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.

- игра в разных направлениях.

- игра на счет разученными ударами.

- игра с коротких и длинных мячей.

- отработка ударов накатом.

- отработка ударов срезкой.

- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

- основы тактики игры

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема учебного занятия | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 |  |
| Гигиенические сведенья. Значение разминки. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| Специальные термины. Основы тактики и техники игры | 1 | 1 |  |
| Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  |
| Упражнения на быстроту и ловкость | 3 |  | 3 |
| Упражнения на гибкость | 1 |  | 1 |
| Силовые упражнения | 2 |  | 2 |
| Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
| Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком | 2 |  | 2 |
| Техника подачи подставкой | 1 |  | 1 |
| Игра подставкой справа и слева | 3 |  | 3 |
| Атакующие удары по диагонали | 1 |  | 1 |
| Игра в защите | 1 |  | 1 |
| Тактические схемы | 1 | 1 |  |
| Выполнение подач разными ударами | 2 |  | 2 |
| Игра в разных направлениях | 2 |  | 2 |
| Игра на счет разученными ударам | 2 |  | 2 |
| Игра с коротких и длинных мячей | 1 |  | 1 |
| Отработка ударов накатом | 2 |  | 2 |
| Отработка ударов срезкой | 2 |  | 2 |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 |  | 2 |
| ИТОГО | 34 | 5 | 29 |

**Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 2 шт.

2. Ракетки теннисные 15 шт.

3. Гимнастические стенки - 4 шт.

4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

5. Гимнастические маты - 3 шт.

6. Скакалки - 15 шт.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.

8. Мячики теннисные -15 шт.

9. Секундомер

10.Рулетка - 1 штука.

11.Фишки -10 шт.