Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Русская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Колинько  приказ №257-ОД от 29.08.2019 |

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

**«Общая Физическая Подготовка(ОФП)»**

Уровень: основное общее образование, 5.7 класс

Учитель: Дружиненко К.Ю..

Количество часов:

5 кл -35 часа 1 час в неделю

7 кл -35 часа 1 час в неделю

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.**

***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 5 класс*** 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 офункциональных 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.

***Предметные результаты 7 класс*** 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 офункциональных 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.

**Содержание программы 5 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 из «кача»

- 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 скоростно – 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.

**Содержание программы 7 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 из «кача»

- 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 скоростно – 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, урок-практикум, групповая работа, парная работа.

**Календарно-тематическое планирование.7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **контроль** | **Дата** | |
|  | **фактическая** | **По плану** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **1** |  |  | 3.09 |
| 2 | История развития настольного тенниса в России | 1 |  |  | 10.09 |
| 3 | Правила игры и судейство в настольном теннисе | 1 |  |  | 17.09 |
| **4** | **Физическая подготовка** | **1** |  |  | 24.09 |
| 5 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | 1 |  |  | 1.10 |
| 6 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | 1 |  |  | 8.10 |
| 7 | Комбинации из освоенных элементов | 1 | тест |  | 15.10 |
| **8** | **Способы перемещения** | **1** |  |  | **22.10** |
| **9** | **Перемещение по углам** | **1** |  |  | **05.11** |
| 10 | Основная стойка | 1 |  |  | 12.11 |
| 11 | Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | 1 |  |  | 19.11 |
| 12 | Шагами, прыжками, рывками, | 1 |  |  | 26.11 |
| 13 | Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный | 1 |  |  | 3.12 |
| 14 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | 1 |  |  | 10.12 |
| **15** | С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую | 1 | тест |  | 17.12 |
| 16 | **Атакующие удары** | **1** |  |  | **24.12** |
| 17 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | 1 |  |  | 14.01 |
| 18 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 1 |  |  | 21.01 |
| 19 | Подача накатом короткая и длинная | 1 |  |  | 28.01 |
| 20 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 1 |  |  | 4.02 |
| 21 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | 1 |  |  | 11.02 |
| 22 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | 1 |  |  | 18.02 |
| 23 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | 1 |  |  | 25.02 |
| 24 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | 1 |  |  | 3.03 |
| **25** | Топ-спин удар | 1 | тест |  | 10.03 |
| 26 | **Защитные и промежуточные удары** | **1** |  |  | **17.03** |
| 27 | Подача с нижним вращением с права и с лева | 1 |  |  | 7.04 |
| 28 | Срезка справа и с лева по всему столу | 1 |  |  | 14.04 |
| 29 | Подрезка справа и слева | 1 |  |  | 21.04 |
| 30 | Запилы с права и с лева | 1 |  |  | 28.04 |
| 31 | Удар боковой свечи с верху | 1 |  |  | 29.04 |
| 32 | Топ –спин с дальней дистанции | 1 |  |  | 5.05 |
| 33 | Игра эстафета по сталам | 1 |  |  | 12.05 |
| 34 | Футбол | 1 |  |  | 29.05 |
| 335 | Эстафета | 1 |  |  | 26.05 |

Лист корректировки рабочей программы по внеурочной деятельности «ОФП» в 5.7 классе, учитель Дружиненко К.Ю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока по плану в разделе | Тема урока | Дата урока | | Причина (приказ) |
| по плану | факт |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Протокол заседания методического объединения  учителей предметников  от 29.08.2019 № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сикоренко И.В. | Согласовано:  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойко Л.А.  29.08.2019 |