

Аннотация

к рабочей программе курса внеурочной деятельности **«Планета здоровья» для 1-4 классов**

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические основы обучения мини - настольному теннису. (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Целью Программы является: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами мини - настольного тенниса.

Задачи программы.

Общие:

- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям мини - настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития классического и мини - настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обучение новым двигательным действиям средствами мини – настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по мини - настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами мини - настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами мини - настольного тенниса.

Настоящая Программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены история олимпийского движения в мире и России, основные термины и понятия настольного тенниса (как основы мини - настольного тенниса) и история его развития, востребованность мини - настольного тенниса в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, а также требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит образовательные акценты, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой.

Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя:

- организацию и проведение мини - настольным теннисом с учетом возраста обучающихся, особенностями их физиологического развития и физической подготовленности;
- условия соблюдения требований техники безопасности;
- правила подготовки места для занятий;
- информацию об оборудовании, инвентаре и одежде для занятий.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами мини - настольного тенниса и включает в себя несколько направлений:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся (освоение техники безопасности в том числе).

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и специальной технической подготовки обучающихся, освоение ими основных технических приёмов мини - настольного тенниса и основ техники игры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на совершенствование техники игры.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО КЛАССАМ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№п/ п	Разделы программы	Года обучения			
		1	2	3	4
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
1	Знание о физической культуре				
1.1.	История физической культуры	В процессе занятий			
1.2.	Физическая культура человека	В процессе занятий			

2.	Способы двигательной деятельности				
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	2	2	2
2.2	Оценка эффективности занятий	В процессе занятий			
3	Физическое совершенствование				
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность				
	Обще - физическая подготовка	7	-	-	-
	Комплексы специальной физической подготовки	3	-	-	-
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием ресурсов мини - настольного тенниса				
	Общая физическая и специальная подготовка	-	8	8	8
	Базовая подготовка (основы техники мини - настольного тенниса)	10	4	2	1
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием ресурсов мини - настольного тенниса				
	Совершенствование и усложнение технических навыков	-	5	6	6
	Игровая практика	9	12	16	17
Общее количество часов		33	34	34	34

