

Рассмотрена на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г.

Проверена
Заместителем директора по
УВР _____
Гуськова О.В.
«26» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 38
г.о. Сызрань
_____ Буртаева О.В.
Приказ № 298-од от
29.08.2022г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
(5-9 классы)

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №287 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», составлена в соответствии с ООП ООО ГБОУ СОШ № 38 г.о. Сызрань, планом внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань, на основе «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н. Сафронова. - М.: Просвещение.

В учебном плане внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань на изучение курса «Настольный теннис» в 5-9 классах отводится:

Класс	Количество часов на изучение в неделю	Количество часов на изучение в год
5 класс	1ч	34ч
6 класс	1ч	34ч
7 класс	1ч	34ч
8 класс	1ч	34ч
9 класс	1ч	34ч
Итого:		170ч

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование 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 теннису.

Предметные:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в 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;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно;
- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания;
- 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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов

1. Теоретическая подготовка

2. Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полукруга, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций.

Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола.

Игровые комбинации.

Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3. Соревнования и контрольные испытания

Формы организации и виды деятельности:

Формы организации деятельности: индивидуальная, коллективная, работа в малых группах, работа в парах.

Виды деятельности:

- теоретические (рассказ, сообщение, беседа, лекции);
- практические (практическая работа, соревнования, игры, конкурсы, эстафеты, зачёты).

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Теоретическая подготовка	5ч
2.	Техника и тактика игры	27ч
3.	Соревнования и контрольные испытания	2ч
	Итого:	34 ч

6 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Теоретическая подготовка	5ч
2.	Техника и тактика игры	27ч
3.	Соревнования и контрольные испытания	2ч
	Итого:	34 ч

7 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Теоретическая подготовка	5ч
2.	Техника и тактика игры	27ч
3.	Соревнования и контрольные испытания	2ч
	Итого:	34 ч

8 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Теоретическая подготовка	5ч
2.	Техника и тактика игры	27ч
3.	Соревнования и контрольные испытания	2ч
	Итого:	34 ч

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Теоретическая подготовка	5ч
2	Техника и тактика игры	27ч
3	Соревнования и контрольные испытания	2ч
	Итого:	34 ч