

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
руководитель ШМО
_____/ Толканев Д.С./
протокол
от «30» августа 2022 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
_____/Опашинина О.С./
«30» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического
совета,
Протокол
от « » _____ 2022 г.
№ ____

УТВЕРЖДЕНА
приказом ОГБОУ
«СОШ № 20 с УИОП
г. Старого Оскола»
от «31» августа 2022 г.
№ 332-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

Направление- Оздоровительное
(для программ внеурочной деятельности)
Форма организации- спортивный клуб
Класс 5-9 класс
Возраст детей 11-15 лет
Год обучения 2022-2023 учебный год
Педагог: Самойлов Виктор Викторович

Автор программы: Самойлов Виктор Викторович
ФИО (педагог, разработавший образовательную программу)

Старый Оскол
2022

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающими осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия остановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий теннисом;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях теннисом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях теннисом;
- играть в теннис с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи по теннису;
- проводить судейство по теннису.

Основной показатель реализации программы «Настольный теннис»

Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Кроме того, реализация УУД осуществляется через внедрение научно-исследовательской и проектной деятельности.

Контрольной точкой курса внеурочной деятельности является защита индивидуального проекта.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- 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:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;

- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе

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;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и опрос. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

III. Тематическое планирование.

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
<i>Технические действия:</i>			
1	История, развитие, правила ТБ	История, развитие, правила ТБ	1
2	Сведения о строении. Разминка.	Основные понятия	1
3	Гигиена. Самоконтроль.	Защитник и атакующий	1
4	Упражнения. Особенности передвижения. Игра	Игра в теннис	1
5	Упражнения на гибкость. Стойка.	Прием, подача, игра	1
6	Упражнения на развитие внимания и быстроту	Игра в теннис	1
7	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	Подача мяча. Игра в теннис	1
8	Упражнения на развитие гибкости.	Удары по теннисному мячу	1
9	Упражнения на развитие силы.	Основные виды вращения мяча	1
10	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг»	Основные виды вращения мяча	1
11	Повторение правил игры в настольный теннис.	Удар без вращения «толчок»	1
12	Действующие правила игры, терминология.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «топ-спин»	1
13	Совершенствование подачи «восьмерка».	Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые	1

14	Упражнения для развития прыжковой ловкости..	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат»	1
15	Удары по теннисному мячу: без вращения.	Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие	1
16	Совершенствование подачи по подрезке справа.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные	1
17	Совершенствование подачи топ-спин справа по подрезке справа.	Игра атакующего против атакующего	1
18	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	Подачи защитные	1
19	Правила игры и методика судейства соревнований.	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие	1
20	Совершенствование техники приема «крученая свеча».	Заторможенный укороченный удар	1
21	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	Совершенствование подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола	1
22	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки.	Совершенствование подачи мяча в нападении	1
23	Жонглирование теннисным мячом.	Прием подач ударом	1
24	Совершенствование техники передвижения теннисиста.	Удары атакующие, защитные	1
25	Совершенствование техники стойки теннисиста.	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	1
26	Совершенствование видов вращения мяча.	Удары по высоте отскока на стороне соперника	1
27	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	Подачи, подготавливающие атаку	1
28	Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	Подача защитная не позволяющая противнику атаковать	1

29	Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	Прием подач ударом подготовительным	1
30	Совершенствование техники подачи мяча «веер».	Подачи, подготавливающие атаку	1
31	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка	1
32	Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	Удар с нижним вращением «подрезка»	1
33	Удар с верхним вращением «накат».	Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар	1
34	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным	1
35	Игра в теннис по правилам.	Удар с нижним вращением «подрезка»	
	Итого		35