

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на МО

Проверена

Утверждена

Протокол № 1 от «30»08.2022.

И. о. зам. директора по УВР
_____ Короткова О.А.

Директор школы
_____ И.И. Белецких

«30»08.2022 г

Приказ № ___ /ОД от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
по предмету «Настольный теннис»

5-9 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом от 31 декабря 2015г. № 1577), программы «Физическая культура» автора М.Я. Виленского, В.И.Ляха, ООП НОО ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани, Плана внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 5 – 9 класс» под редакцией Виленского М.Я., Ляха В.И:

Настольный теннис в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения – 170ч. Из них в 5 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 6 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 7 классе – 34 часа в год (1 час в неделю); в 8 классе – 34 часа в год (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 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;
- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

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 полулета, 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, контрнатат (с поступательным вращением). 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).

Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Теория	3
2	Специальная физическая подготовка	2
3	Общефизическая подготовка	2

4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
Итого		34

6 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Теория	3
2	Специальная физическая подготовка	2
3	Общефизическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
Итого		34

7 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Теория	3
2	Специальная физическая подготовка	2
3	Общефизическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
Итого		34

8 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Теория	3
2	Специальная физическая подготовка	2
3	Общефизическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
Итого		34

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов
-------	-----------------------------	------------------

1	Теория	3
2	Специальная физическая подготовка	2
3	Общefизическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
	Итого	34