

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ многопрофильный
лицей с.МалаяСердоба
Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБОУ многопрофильный
лицей с.МалаяСердоба
Плотникова И.К..
Протокол №1 от «28»08.2023
г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ
многопрофильный лицей
с.МалаяСердоба
Директор _____
Грунина Н.А.
Приказ № 61
от «30» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис»
5-6 классы (10-12 лет)
Основное общее образование

С. Малая Сердоба
2023

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» ориентирована на учащихся 5-6, 7-8 класса

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
10-12 лет	2	68	<i>Спортивные соревнования, Итоговые занятия.</i>

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Итогами курса «Настольный теннис» следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие школьников. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- предметные - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;

- личностные - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является

формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Знания по физической подготовке (7 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
2	Способы двигательной деятельности (5 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
3	Подача (7 часов)	Групповое занятие	Спортивно оздоровительная деятельность
4	Тактика одиночных игр (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно оздоровительная

5	Игра в защите (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно оздоровительная деятельность
6	Основные тактические комбинации (6 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно оздоровительная
7	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно Оздоровительная
8	Основы тренировки теннисиста. (4 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно Оздоровительная
9	Тренировка двигательных реакций. (5 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно оздоровительная
10	Передвижения у стола (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно оздоровительная
11	Тренировка удара (6 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно Оздоровительная
12	Игра у стола. Игровые комбинации. (8 часов) Разминка общая. Подготовка к соревнованиям.	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно Оздоровительная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем /Тема занятия		
Название изучаемого раздела/изучаемой темы (количество часов на раздел, тему)		
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	7 часов
1	Физическая культура в современном обществе. История развития Правила безопасности игры. Правила соревнований настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	0,5
2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Выбор ракетки и способы держания	0,5
3	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1
4	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
5	Удары по мячу накатом.	1
6	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
7	Игра в ближней и дальней зонах.	1

8	Вращение мяча.	1
	Способы двигательной деятельности	5 часов
9	Основные положения теннисиста.	1
10	Исходные положения, выбор места.	1
11	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2
12	Одношажные и двухшажные перемещения.	2
	Подача	7 часов
13	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2
14	Подачи: короткие и длинные.	1
15	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным	2
16	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2
	Тактика одиночных игр	5 часов
17	Тактика одиночных игр	5
	Игра в защите	5 часов
18	Игра в защите	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Основные тактические комбинации	6 часов
19	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3
20	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	3
	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	5 часов
21	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	5
	Основы тренировки теннисиста	4 часа
22	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2
23	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2
	Тренировка двигательных реакций.	5 часов
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	4
	Передвижения у стола	5 часов
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	4
	Тренировка удара	6 часов
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	5
	Игра у стола.	8 часов
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
34	Соревнования	5
Итого:		68

Список литературы:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г - Правила настольного тенниса. – М. 2012.
2. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
3. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005 - Журавский В.П.
4. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

Список дополнительной литературы

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000. –
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

3. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009, авторы: Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин

Список справочно-информационных сайтов:

<http://www.ittf.com> <http://www.fntr.ru>
<http://www.sportedu.ru>
<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>
<http://www.youtube.com/ttonmediothek>
<http://tabletennis.hobby.ru>
<http://www.rustt.ru>
<http://dic.academic.ru>
<http://maseclub.ru>
<http://ru.wikipedia.org>