

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

ЧОУ СОШ Альтернатива

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
художественно-эстетического
цикла, технологии и физической
культуры

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ОВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ СОШ
"Альтернатива"

Шатунова О.Н.
Протокол МО №1 от
«30» августа 2023 г.

Иващенко А.В.
Протокол МС №1 от
«30» августа 2023 г.

Спица Ю.М.
Приказ 108-УВР от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для обучающихся 5- 7 классов

г. Краснодар 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначена для 5-7 классов составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования; приведена в соответствие с ФОП НОО и с учетом Программы воспитания.

с учетом проведения спортивных тренировок являющейся модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2014г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ « НАСТОЛЬНЫЙ	ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ТЕННИС »
--	--	---

В результате изучения курса секции в школе у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

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.

1. Гражданского воспитания
2. Патриотического воспитания
3. Духовно – нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6. Трудового воспитания
7. Экологического воспитания
8. Ценности научного опознания

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и

в реальной повседневной жизни обучающихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формированием следующих универсальных учебных действий (УУД):

Коммуникативные УУД:

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс-удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формированием следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельная деятельность.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» 5-7 классы

Теоретическая подготовка

История развития настольного тенниса в России. Правила игры и судейство в настольном теннисе. Правила игры и судейство в настольном теннисе.

Физическая подготовка

Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Комбинации из освоенных элементов.

Способы перемещения

Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела. Шагами, прыжками, рывками. Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный. Выпадами, вперед, в сторону, назад. С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.

Атакующие удары

Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения. Подача накатом короткая и длинная. Накат справа и слева по прямой и по диагонали. Топ- спин с верхним и с боковым вращением.

Защитные и промежуточные удары

Подача с нижним вращением справа и слева. Срезка справа и слева по всему столу.

Нормативы и соревнования

Свободная игра на столе. Участие в турнирах и товарищеских встречах.
Запилы справа и слева.

Атакующие удары

Контр накат, контр топспин с верхним.

Защитные и промежуточные удары

Подрезка справа и слева. Запилы справа и слева.

Атакующие удары

Удар накатом по свече по опускающему мячу. Удар накатом по свече по восходящему мячу. Топ-спин удар.

Защитные и промежуточные удары

Подрезка справа и слева. Запилы справа и слева. Блок-удар, толчок.

Укороченные и длинные удары справа и слева. Подставка справа и слева.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Содержание	Кол-во часов			Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитания
	Все -го	Теория	Практика		
Теоретическая подготовка	2	+	2	Р. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; П. добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт	1,2,5,6,8

				и информацию, полученную на занятии; К. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. <i>Слушать</i> и <i>понимать</i> речь других;	
Физическая подготовка	3	+	3	Р.-умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса. П.- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. К.- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика) Л.-Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	1,5,6,8
Способы перемещения	6	+	6	Р.- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. П.- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. К.- развивать умение слушать и понимать речь других.	1,5,6
Атакующие удары	11	+	11	Р.- оценивать собственное поведение и поведение партнёра; П. - перерабатывать полученную информацию, делать выводы; К. - формулировать собственное мнение и позицию; Л.-мотивационная основа на занятия ;	5,6

				-учебно-познавательный интерес к занятиям .	
Защитные и промежуточные удары	9	+	9	Р.- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. П.- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. К.- развивать умение слушать и понимать речь других. Л.- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии .	5,6
Нормативы и соревнования	3	+	3	Р. - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; П.- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; К.- совместно договариваться о правилах общения и поведения; Л.-Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	5,6
Итого	34				