

Муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени В.И. Севастьянова
города Белореченска

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от «31 августа 2023г» протокол №1

Председатель  А.Г. Паронян



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: ориентированные по конкретным видам деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Кружок «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы 1 год

Возраст учащихся: 12-14 лет

Количество часов 34 часа

Учитель Колесникова Ольга Валерьевна

Программа разработана на основе: ФГОС основного общего образования по физической культуре, Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» спортивно-оздоровительного направления.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и

здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, причает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольный тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими внеурочную работу с учащимися, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее ФГОС ООО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. N 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015)

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 N 189 (в редакции изменений N 3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. N 81)

- Письмо министерства образования и науки РФ департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» от 18.08.2017 г. № 09-1672.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

- **Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **Предметные результаты** — осознание учащимися необходимости заботы о своем 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- **Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные); (УУД):

а) регулятивные УУД

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **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).

б) 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.

в) коммуникативные УУД.

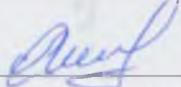
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

IV. Тематическое планирование

№ П/П	Название тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Изучение основ и правил настольного тенниса	6	Использовать игру в настольный теннис как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в настольный теннис в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику подачи мяча. Описывать технику отработки защиты и нападения. Описывать
2.	Отработка техники подачи	7	
3.	Изучение индивидуальных технических действий	6	

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 А.Б. Олейникова

«31» августа 2023 года

Муниципальное образование Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени В.И. Севастьянова
города Белореченска

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
секция «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Классы: 7 «А», 7 «Б», 7 «В»

Учитель: Колесникова Ольга Валерьевна

Количество часов: всего 34; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя
Колесниковой Ольги Валерьевны, утвержденной педсоветом протокол № 1
от «31»августа 2023г.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее, кол-во часов	В том числе		Дата проведения	Фактическая дата
			теоретических	практических		
I	Изучение основ и правил настольного тенниса	6				
1.1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки		1		07.09.23	
1.2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки		1		14.09.23	
1.3	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка			1	21.09.23	
1.4	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки			1	28.09.23	
1.5	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов			1	05.10.23	
1.6	Передвижение игрока приставными шагами		1		12.10.23	
II	Отработка техники подачи	7				
2.1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи			1	19.10.23	
2.2	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача			1	26.10.23	
2.3	Учебная игра с элементами подачи			1	09.11.23	
2.4	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах		1		16.11.23	
2.5	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре			1	23.11.23	
2.6	Обучение техники «срезка» мяча		1		30.11.23	
2.7	Совершенствование техники срезки в игре			1	07.12.23	
III	Изучение индивидуальных технических действий при нападении и защите	6				
3.1	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок			1	14.12.23	
3.2	Учебная игра с ранее изученными элементами			1	21.12.23	
3.3	Соревнование в подгруппах			1	28.12.23	
3.4	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре			1	11.01.24	