

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы м.р. Кинель – Черкасский Самарской области**

«Рассмотрено»

Руководитель МО
классных руководителей
ГБОУ СОШ №3 «ОЦ»
с. Кинель – Черкассы

_____/Мухатаева И.А./

Протокол №1 от
«30» августа 2024г.

«Проверено»

Зам.директора по ВР
ГБОУ СОШ №3 «ОЦ»
с. Кинель – Черкассы

_____/Мухатаева И.А./
«30» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №3
«ОЦ» с. Кинель – Черкассы
_____/Зинченко Н.В./

Приказ №131/1
«30» августа 2024г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Направление: спортивно-оздоровительное

Степень обучения (класс) 2-4 классы

**Составители: Мухатаев А.А. учитель
физической культуры**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и пути её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития настольного тенниса.

Играть в настольный теннис с соблюдением основных правил.

Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами настольного тенниса как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику подачи теннисного мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях настольного тенниса;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой игры;

II. Содержание учебного курса, предмета с указанием форм и видов деятельности.

№	Тема	Содержание	Вид внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
1	Развитие восприятия.	Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения.	секция	Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
2	Развитие памяти.	Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти.		Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.
3	Развитие внимания.	Диагностика произвольного внимания.		Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание
4	Развитие мышления	Формирование основных мыслительных операций		Физические упражнения и игровые соревновательные ситуации.
5	Развитие основных физических качеств.	В основе развития физических способностей лежит ОФП,		Тренировочные упражнения: скоростные

		которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий.		способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.
6	Укрепление и сохранение здоровья.	Укрепление опорно-двигательного аппарата		Тренировочные упражнения: развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

III. Тематическое планирование учебного курса (1 час в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	Содержание воспитания	Количество часов
	Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	Формирование основных мыслительных операций.	1
2.	История развития мирового и отечественного настольного тенниса	Диагностика произвольного внимания.	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха		1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка		1
5.	Правила соревнований по настольного тенниса		1
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий.	5
2.	Специальная физическая подготовка		5
3.	Техническая подготовка		5
4.	Тактическая подготовка		5
5.	Игровая подготовка		7
6.	Соревнования		1
7.	Контрольные испытания		1
Итого часов			34