

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр» с.Кинель-Черкассы
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Рассмотрено

Председатель МО классных
руководителей

_____ Мухатаева И.А.

Протокол № 1
от 30.08.2023г

Проверено

Заместитель директора по ВР

_____ Мухатаева И.А.

30.08.2023г

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 3 «ОЦ»
с.Кинель-Черкассы

_____ Зинченко Н.В.

Приказ № 92/1
от 30.08.2023г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Направление: спортивно-оздоровительное

Степень обучения (класс) 5-9 класс

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 | Форма занятия | Виды деятельности |
|---|---------------------------------------|---------------|---|
| 1 | Развитие восприятия. | секция | Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности. |
| 2 | Развитие памяти. | | Тренировочные упражнения по развитию точности и скорости запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала. |
| 3 | Развитие внимания. | | Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание |
| 4 | Развитие мышления | | Физические упражнения и игровые соревновательные ситуации. |
| 5 | Развитие основных физических качеств. | | Тренировочные упражнения: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость. |
| 6 | Укрепление и сохранение здоровья. | | Тренировочные упражнения: развитие скорости, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений. |

**III. Тематическое планирование конкретного учебного предмета, курса.
для учебно-тренировочной группы
по настольному теннису**

(1час 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. Диагностика памяти. | 1 |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха | Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. | 1 |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка | Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения | 1 |
| 5. | Правила соревнований по настольного тенниса | | 1 |
| Итого часов | | | 5 |
| 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 | | 8 |
| 6. | Соревнования | | 1 |
| 7. | Контрольные испытания | | 1 |
| Итого часов | | | 34 |

