

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено:
на заседании
МО классных руководителей
Протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г.
Руководитель

Н.Ю.Стругарь

Проверено:
Зам. директора по УВР
Л.Г. Смирнова
« 31 » 08 2020 г.

Утверждаю:
к использованию
в учебном процессе
директор ГБОУ СОШ №5
г. Сызрани
Приказ № 130/14 от 31.08.2020 г

М.А.Сорокина

**Рабочая программа
занятий внеурочной деятельности,
секция «Настольный теннис»**

Автор программы: Панова Ю.В.

Возрастная категория: 8 классы

Программа разработана: 2020 г

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности "Настольный теннис" разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства». Авторы-составители: Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Программа предусматривает работу с детьми с 11 до 15 лет, проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях. Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часа. Всего – 34 часа в год.

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

**2. Содержание внеурочной деятельности
с указанием форм ее организации и видов деятельности**

раздел	содержание	форма организации деятельности	вид деятельности учащихся
Раздел 1 Вводное занятие	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	беседа (личностно-ориентированные вопросы)
Раздел 2 «Теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, физическая, специальная физическая подготовка, игровая, соревнования	развития двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений, правила игры.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	беседа (личностно-ориентированные вопросы)
Раздел 3 «Контрольные испытания».	Указаны требования к овладению программы на каждом этапе обучения и основами техники настольного тенниса.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	беседа (личностно-ориентированные вопросы)

**3. Тематическое планирование.
8 класс**

№ п\п	Раздел	Тема	Количество часов
1.	Раздел 1	Инструктаж по Т. Б. История развития настольного тенниса.	1
2.		Гигиена и врачебный контроль. Элементы стола и ракетки. Правила игры.	1
3.	Раздел	Стойки и передвижения теннисиста.	1
4.		Удар толчком(откидкой) слева.	1
5.		Удар толчком(откидкой) справа.	1
6.		Подача откидкой слева.	1
7.		Подача откидкой справа.	1
8.		Учебная игра с изученными элементами.	1
9.		Срезка слева.	1
10.		Подача срезкой слева.	1
11.		Срезка справа.	1
12.		Подача срезкой справа.	1
13.		Тактика одиночной игры.	1
14.		Соревнования среди занимающихся.	1
15.		Накат слева	1
16.		Накат слева	1
17.		Накат справа	1
18.		Накат справа	1
19.		Подача накатом слева.	1
20.		Подача накатом справа.	1
21.		Тактика атакующей игры.	1
22.		«Подставка» слева.	1
23.		«Подставка» справа.	1

24.	Тактика защитной игры.	1	
25.	Учебная игра с изученными элементами.	1	
26.	Подача внутренний «маятник».	1	
27.	Подача внешний «маятник».	1	
28.	Топ-спин справа.	1	
29.	Топ-спин справа.	1	
30.	Топ-спин слева.	1	
31.	Топ-спин слева.	1	
32.	Подача «Веер»	1	
33.	Раздел 3	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
34.			
Итого		34 ч	