

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 г. № 217-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»
5-6 классы (10-12 лет)

Основное общее образование

Спортивно-оздоровительное направление

Литвиненко Константин Владимирович

г. Мурино

2020

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» ориентирована на учащихся 5-6 класса и составлена на основе пособия для учителя методический конструктор «Внеурочная деятельность школьников» под редакцией Д.В. Григорьева и П.В. Степанова, Москва «Просвещение» 2010.

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
10-12 лет	3	102	<i>спортивные соревнования, итоговые занятия, День открытых дверей</i>

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Итогами курса «Настольный теннис» следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие школьников. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

– предметные – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;

– личностные – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– метапредметные – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

– *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

– *проговаривать* последовательность действий;

– уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре (22 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
2	Способы двигательной деятельности (10 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность
3	Подача (14 часов)	Групповое занятие	Спортивно-оздоровительная деятельность
4	Тактика одиночных игр (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
5	Игра в защите (5 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
6	Основные тактические комбинации (6 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
7	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника (3 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
8	Основы тренировки теннисиста. (4 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
9	Тренировка двигательных реакций.(4 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
10	Передвижения у стола (4 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
11	Тренировка удара (5 часа)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность

12	Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). (20 часов)	Групповое занятие	Познавательная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем /Тема занятия		
Название изучаемого раздела/изучаемой темы (количество часов на раздел, тему)		
№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре (22 часа)		
1	Физическая культура в современном обществе.	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	3
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	3
8	Удары по мячу накатом.	3
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	3
10	Игра в ближней и дальней зонах.	4
11	Вращение мяча.	1
Способы двигательной деятельности (10 часов)		
12	Основные положения теннисиста.	1
13	Исходные положения, выбор места.	1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	4
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	4
Подача (14 часов)		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	4
17	Подачи: короткие и длинные.	4
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	3
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	3
Тактика одиночных игр (5 часа)		
20	Тактика одиночных игр	5
Игра в защите (5 часа)		
21	Игра в защите	5

Основные тактические комбинации (6 часа)		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	3
Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника (3 часа)		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	3
Основы тренировки теннисиста (4 часа)		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2
Тренировка двигательных реакций. (4 часа)		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	4
Передвижения у стола (4 часа)		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	4
Тренировка удара (5 часа)		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	5
Игра у стола. (20 часов)		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	5
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	5
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	5
34	Соревнования	5
В нижней части таблицы часы суммируются		
Итого:		102