

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

РАССМОТРЕНО

МО классных
руководителей

Протокол № 1

от “28.08.2023”

СОГЛАСОВАНО

УПРАВЛЯЮЩИМ
СОВЕТОМ

Протокол № 6

от “30.08.2023”

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ "СОШ
села Лорино"

Селимовым Х.И.

Приказ № 350

от “30.08.2023”

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Лорино, 2023

I. **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2. Патриотическое воспитание

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3. Духовно-нравственное воспитание

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов,

стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

5. Физического воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

6. Трудовое воспитание

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

7. Экологическое воспитание

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

8. Ценности научного познания

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;

-формировать положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

- использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

-воспитывать чувство коллективизма, волю, целеустремленность развитие любознательности и сообразительности;

• развивать целеустремленность, внимательность, наглядно-образное мышление и логику;

• освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- планировать действие в соответствии с поставленной задачей;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать действие в соответствии с поставленной задачей;
- учитывать правило в планировании способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении;
- знакомство с настольным теннисом;
- хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.

Коммуникативные УУД:

- контролировать действия партнера.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- формулировать собственное мнение.
- • способность к самооценке на основе критерия успешности;
-

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

7 класс

- соблюдать технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- знать историю развития настольного тенниса в России., влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- соблюдать гигиену, режим и питание спортсменов, правила соревнований по настольному теннису.
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
 - выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.
- применять технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- приобретать социальные знания (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

Название темы, раздела	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Практические занятия: Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	Познавательная деятельность: Соблюдение техники безопасности на занятиях Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Правила соревнований по настольному теннису.
Раздел 2. <u>Общая и специальная физическая подготовка</u> ОФП - Упражнения для: рук, кистей рук и плечевого пояса, ног, стоп ног и тазобедренного сустава, шеи и туловища, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости, «полоса препятствий», развития общей выносливости. СФП - Упражнения для: развития быстроты движения и прыгучести, развития игровой ловкости, развития	Практические занятия, марафон здоровья	Проблемно-ценностное общение: совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Игровая деятельность: техника изучаемых игровых приёмов и

специальной выносливости, развития скоростно-силовых качеств, с отягощениями.		действий,
<p>Раздел 3. Основы техники и тактики игры. Исходные положения (стойки): 2. Способы передвижений 3. Способы держания ракетки: 4. Подачи. Технические приемы нижним вращением: 6. Технические приемы без вращения мяча 7. Технические приемы с верхним вращением: Тактика нападения: <i>Техники передвижения.</i></p> <p><u>Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости</u></p> <p><u>Основы техники и тактики игры</u> на стимулирование двигательной активности обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей - <u>Игровые спарринги:</u> - 1 x 1, 1 x 2, 2 x - 	Практические занятия, игры	<p>Игровая деятельность: техника освоенных игровых действий и приёмов, спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение,</p> <p>Познавательная деятельность: упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Проблемно-ценностное общение: степень утомления организма во время игровой деятельности</p>

III. Тематическое планирование

7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	теория	практика	Основные направления воспитательной деятельности	ЦОР, ЭОР
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	2		1.2.3,4,5,7,8	1-7
2	Общая и специальная подготовка	10		10	1.2.3,4,5,	1-7

					7,8	
3	Основы техники и тактики игры	22		22	1.2.3,4,5, 7,8	1-7
	Итого:	34	2	32		

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html