Приложение к «Основной

образовательной программе

основного общего образования

МКОУ СОШИ №16»

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5-9 классов

# Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

## Содержание курса 5-6 классов

**1. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

*Теоретический компонент:* Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

*Практический компонент:* Атака, контратака. Подача мяча.

**2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретический компонент: Теоретические примеры.

*Практический компонент:* Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

**3. Индивидуальная подготовка**

*Теоретический компонент:* Индивидуальный разбор упражнений.

*Практический компонент:* Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

**4. Игры на счёт**

*Теоретический компонент:* Правила игры.

*Практический компонент:* Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

*Теоретический компонент:* Совершенствование подач и их приёма.

*Практический компонент:* Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**6. Контроль нормативов физического развития**

*Теоретический компонент:* Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

*Практический компонент:* Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## Содержание курса 7-8 классов

**1. Тактическая подготовка**

*Теоретический компонент:* Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

*Практический компонент:* Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

**2. Техническая подготовка**

*Теоретический компонент:* Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

*Практический компонент:* Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

**3. Игровая подготовка**

*Теоретический компонент:* Игры на счёт. Парные игры.

*Практический компонент:* Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг**

*Теоретический компонент:* Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

*Практический компонент:* Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

**5. Индивидуальная работа**

*Теоретический компонент:* Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

*Практический компонент:* Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

## Содержание курса 9 класса

**1. Тактическая подготовка**

*Теоретический компонент:* Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

*Практический компонент:* Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

**2. Техническая подготовка**

*Теоретический компонент:* Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

*Практический компонент:* Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

**3. Игровая подготовка**

*Теоретический компонент:* Игры на счёт. Парные игры.

*Практический компонент:* Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг**

*Теоретический компонент:* Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

*Практический компонент:* Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

**5. Индивидуальная работа**

*Теоретический компонент:* Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

*Практический компонент:* Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

**Личностные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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;

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;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

# Тематическое планирование

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями, внесёнными приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 278 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; с учётом примерной программы воспитания [fgosreestr.ru](https://fgosreestr.ru/)

## 5-6 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов, отводимых на освоение тем** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма проведения занятий** |
| **1.** | **Техника: совершенствование передвижения и координации.** | **8** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Лекция |
| 1.2 | Правила распорядка. | 1 | Лекция |
| 1.3 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 1 | Практическое занятие |
| 1.4 | Техника передвижений у стола, координация. | 1 | Практическое занятие |
| 1.5 | Точность попадания, техника. | 1 | Практическое занятие |
| 1.6 | Атака, контратака. | 1 | Практическое занятие |
| 1.7 | Подача мяча. | 1 | Практическое занятие |
| 1.8 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **3.** | **Тактика: отработка технико-тактической комбинации.** | **6** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 3.1 | Удар справа, удар слева. | 1 | Практическое занятие |
| 3.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 1 | Практическое занятие |
| 3.3 | Тактические приёмы и комбинации. | 1 | Практическое занятие |
| 3.4 | Возврат мяча срезка слева влево. | 1 | Практическое занятие |
| 3.5 | Теоретические примеры. | 1 | Лекция |
| 3.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **4.** | **Индивидуальная подготовка.** | **3** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) | Практическое занятие |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 1 | Практическое занятие |
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений. | 1 | Практическое занятие |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **5.** | **Игры на счёт.** | **7** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 5.1 | Правила игры (теория). | 1 | Лекция |
| 5.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | 5 | Практическое занятие |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | Практическое занятие |
| **6.** | **Простые упражнения по элементам (без усложнений).** | **4** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 6.1 | Имитация ударов на столе. | 1 | Практическое занятие |
| 6.2 | Упражнения на развитие скорости удара. | 1 | Практическое занятие |
| 6.3 | Совершенствование подач и их приёма. | 1 | Практическое занятие |
| 6.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **7.** | **Контроль нормативов физического развития.** | **6** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 7.1 | Сдача нормативов. | 1 | Практическое занятие |
| 7.2 | Тесты игровые. | 1 | Практическое занятие |
| 7.3 | Индивидуальная работа. | 1 | Практическое занятие |
| 7.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **8** | **Промежуточная аттестация.** | **2** |  | Тест, практическое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **34** |  |  |

## 7-8 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов, отводимых на освоение тем** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма проведения занятий** |
| **1.** | **Тактическая подготовка.** | **7** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Лекция |
| 1.2 | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | 1 | Лекция |
| 1.3 | Тренировки сложных подач и их приёма. | 1 | Практическое занятие |
| 1.4 | Имитационные упражнения. | 1 | Практическое занятие |
| 1.5 | Активный приём подачи накатом. | 1 | Практическое занятие |
| 1.6 | Подрезка мяча справа и слева. | 1 | Практическое занятие |
| 1.7 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **6** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 2.1 | Восемь принципов выполнения удара. | 1 | Практическое занятие |
| 2.2 | Игра различными ударами без потери мяча. | 1 | Практическое занятие |
| 2.3 | Стойка. Координация у стола. | 1 | Практическое занятие |
| 2.4 | Перемещение у стола. | 1 | Практическое занятие |
| 2.5 | Точность попадания. Техника. | 1 | Практическое занятие |
| 2.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **3.** | **Игровая подготовка.** | **13** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 3.1 | Игры на счёт. | 6 | Практическое занятие |
| 3.2 | Парные игры. | 6 | Практическое занятие |
| 3.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **4.** | **Упражнения по элементам (тренинг).** | **3** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 4.1 | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 1 | Практическое занятие |
| 4.2 | Комбинированные серии ударов. | 1 | Практическое занятие |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **5.** | **Индивидуальная работа.** | **3** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 5.1 | Индивидуальная короткая подача. | 1 | Практическое занятие |
| 5.2 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | Практическое занятие |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **6.** | **Промежуточная аттестация.** | **2** |  | Тест, практическое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **34** |  |  |

## 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов, отводимых на освоение тем** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма проведения занятий** |
| **1.** | **Тактическая подготовка.** | **5** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 1.1 | Тренировка сложных подач и их приёма. | 1 | Практическое занятие |
| 1.2 | Подрезка мяча слева и справа по прямой. | 1 | Практическое занятие |
| 1.3 | Активный приём подач «накатом». | 1 | Практическое занятие |
| 1.4 | Имитационные упражнения. | 1 | Практическое занятие |
| 1.5 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **2.** | **Техническая подготовка.** | **5** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 2.1 | Игра различными ударами без потери мяча. | 1 | Практическое занятие |
| 2.2 | Техника передвижений у стола. Стойка. | 1 | Практическое занятие |
| 2.3 | Точность попадания. Техника обработки мяча. | 1 | Практическое занятие |
| 2.4 | Восемь принципов выполнения удара. | 1 | Практическое занятие |
| 2.5 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **3.** | **Игровая подготовка.** | **14** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 3.1 | Игры на счёт. | 7 | Практическое занятие |
| 3.2 | Парные игры. | 6 | Практическое занятие |
| 3.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **4.** | **Упражнения по элементам (тренинг).** | **3** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 4.1 | Упражнения для освоения техники и тактики игры. | 1 | Практическое занятие |
| 4.2 | Комбинированные серии ударов. | 1 | Практическое занятие |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **5.** | **Индивидуальная работа.** | **5** | [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) |  |
| 5.1 | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 1 | Практическое занятие |
| 5.2 | Судейская практика. | 1 | Практическое занятие |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости. | 1 | Практическое занятие |
| **6.** | **Промежуточная аттестация.** | **2** |  | Тест, практическое занятие |
|  | **ИТОГО:** | **34** |  |  |