

муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение лицей №5

города Каменск - Шахтинского

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете

Протокол №1 от 30.08.2022г.

Председатель \_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ лицей №5

\_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.

Приказ №120 от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности**

Основного общего образования

Секция "теннис"

7р1 класс

Учитель: Осипов А.А.

**РАССМОТРЕНА:**

На методическом объединении

учителей гуманитарного цикла,

музыки, изобразительного искусства,

физической культуры

Протокол №1 от 30.08.2022г.

Руководитель

МО \_\_\_\_\_ Стогниенко Л.Р.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Пороло Т.А.

2022-2023 год

## Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты .....	5
Содержание.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	11

### 1.Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа данной внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- 1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. No 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
5. Примерной рабочей программы по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. No 3/22).
- 6.СП 2.4.3648-20;
- 7.СанПиН 1.2.3685-21;
- 8.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ лицея №5
- 9.Рабочей программы воспитания основного общего образования МБОУ лицея №5.

**Цель программы:** повышение уровня физического развития, подготовка спортивного резерва.

**Оздоровительные Задачи:**

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации настольного тенниса
- формирование основных понятий о настольном теннисе, значение игры в теннис в жизни человека;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;

воспитательные:

- воспитание у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

развивающие:

- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей;
- помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать тактическую способность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает

целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**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.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**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.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Рабочая программа составлена на основании типовой программы по настольному теннису Байгулов Ю.П., Романин А.Н., Министерство образования и науки РФ, рассчитана на 3 год обучения для обучающихся 4-6 классов.

Программа «настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного, игрового и практического направления внеурочной деятельности.

## **2.Раздел «Содержание курса»**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### Раздел 4. Техническая подготовка

*Основные технические приемы:*

#### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

#### 2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги

#### в) прыжки

#### г) рывки

#### 3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

#### 4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат

б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### Раздел III.5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты.

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### Раздел III.6. Игровая подготовка 6 часов (спарринги)

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

### 3.Раздел «Тематическое планирование»

№	Наименование темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		7p1 класс	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	1	применение интерактивных форм работы учащихся:
2	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	2	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b> Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	7	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,
4	<b>Основы техники игры:</b> Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач	20	применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

	Нападающий удар		
5	<b>Основы тактики игры:</b> Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками.	4	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## **«Материально-техническое обеспечение»**

1. Теннисные столы, ракетки, мячи
2. Скакалки
3. Сетки для настольного тенниса
4. Секундомер электронный
5. Скамейка гимнастическая

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведени я
			7р1 класс
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	1	02.09
2.	Правила игры в настольный теннис	1	09.09
3.	Удары по мячу	1	16.09
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	
5.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	23.09
6.	Нападающий удар	1	30.09
7.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	07.10
8.	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	14.10
9.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	21.10
10.	Удары по мячу	1	28.10
11.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	11.11
12.	<b>Основы техники игры</b>	<b>20</b>	
13.	Изучение подач	1	18.11
14.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	25.11
15.	Удары по мячу	1	02.12
16.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	09.12
17.	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	16.12
18.	Овладение техникой подач	1	23.12
19.	Нападающий удар	1	13.01
20.	Тренировка ударов сложных подач	1	20.01
21.	Удары по мячу	1	27.01

22.	Тренировка ударов сложных подач	1	03.02
23.	Нападающий удар	1	10.02
24.	Подачи	1	17.02
25.	Свободная игра на столе	1	03.03
26.	Удары по мячу	1	10.03
27.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	17.03
28.	Свободная игра на столе	1	31.03
29.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	07.04
30.	Нападающий удар	1	14.04
31.	Тренировка ударов сложных подач	1	21.04
32.	Свободная игра на столе	1	28.04
33.	<b>Основы тактики игры</b>	<b>4</b>	
34.	Выбор позиции	<b>1</b>	05.05
35.	Выбор позиции	1	12.05
36.	Основные тактические варианты игры	1	19.05
37.	Основные тактические варианты игры	1	26.05
38.	<b>Итого</b>		34