

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2г. Анива»**

694030, Сахалинская область г. Анива, ул. Победы , 60 тел./факс.8(42-441)5-17-28
e-mail: _aniva_sosh2@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Щебуняева Н.В.

№ приказа 750-ОД от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

для обучающихся 5 класса

**Анива
2023г.**

Документ подписан электронной подписью.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, планируемых результатов основного общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, программы воспитания МАОУ СОШ №2.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

– формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основными задачами 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;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Место курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Курс рассчитан на 68 часов в год - по 2 часа в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».

Раздел 1. Основы знаний.

Теоретическая подготовка (4ч)

Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Правила соревнования по настольному теннису.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (14 ч)

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Упражнения из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Документ подписан электронной подписью.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техническая подготовка (30ч)

Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Овладение техникой ударов и подач: Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка (20ч)

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. 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

Метапредметные результаты: 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;

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,

Документ подписан электронной подписью.

умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний.				
1.1	Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.	1	1	resh.edu.ru
1.2.	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.	1	1	resh.edu.ru
1.3.	Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	1	1	resh.edu.ru
1.4.	Правила соревнования по настольному теннису.	1	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.				
2.1	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.	1	1	resh.edu.ru
2.2.	Гимнастические упражнения.	1	1	resh.edu.ru
2.3.	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	1	1	resh.edu.ru

Документ подписан электронной подписью.

2.4.	Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1	1	resh.edu.ru
2.5.	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг).	1	1	resh.edu.ru
2.6.	Упражнения из различных исходных положений.	1	1	resh.edu.ru
2.7.	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.	1	1	resh.edu.ru
2.8.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.	1	1	resh.edu.ru
2.9.	Гимнастические упражнения.	1	1	resh.edu.ru
2.10	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	1	1	resh.edu.ru
2.11.	Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1	1	resh.edu.ru
2.12.	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг).	1	1	resh.edu.ru
2.13.	Упражнения из различных исходных положений.	1	1	resh.edu.ru
2.14	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым	1	1	resh.edu.ru

Документ подписан электронной подписью.

	голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.			
Итого по разделу		14		
Раздел 3 . Специальная подготовка 50ч				
Подраздел 1 Техническая подготовка 30ч				
3.1.1.	Стойка игрока.	1	1	resh.edu.ru
3.1.2.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	1	resh.edu.ru
3.1.3.	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1	1	resh.edu.ru
3.1.4.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	1	resh.edu.ru
3.1.5.	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1	1	resh.edu.ru
3.1.6.	Изучение подач.	1	1	resh.edu.ru
3.1.7.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе.	1	1	resh.edu.ru
3.1.8.	Сочетание ударов.	1	1	resh.edu.ru
3.1.9.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1	1	resh.edu.ru
3.1.10.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	1	resh.edu.ru
3.1.11.	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	1	resh.edu.ru
3.1.12.	Удары по мячу.	1	1	resh.edu.ru
3.1.13.	Подачи.	1	1	resh.edu.ru

Документ подписан электронной подписью.

3.1.14.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	1	resh.edu.ru
3.1.15.	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировках.	1	1	resh.edu.ru
3.1.16.	Стойка игрока.	1	1	resh.edu.ru
3.1.17.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	1	resh.edu.ru
3.1.18.	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1	1	resh.edu.ru
3.1.19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1	1	resh.edu.ru
3.1.20.	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	1	1	resh.edu.ru
3.1.21.	Изучение подач.	1	1	resh.edu.ru
3.1.22.	Тренировка ударов (накат) справа и слева на столе.	1	1	resh.edu.ru
3.1.23.	Сочетание ударов.	1	1	resh.edu.ru
3.1.24.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1	1	resh.edu.ru
3.1.25.	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	1	resh.edu.ru
3.1.26.	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	1	resh.edu.ru
3.1.27.	Удары по мячу.	1	1	resh.edu.ru

Документ подписан электронной подписью.

3.1.28.	Поддачи.	1	1	resh.edu.ru
3.1.29.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	1	resh.edu.ru
3.1.30	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.	1	1	resh.edu.ru
2.2	Подраздел 2 Техническая подготовка 20ч			
2.2.1.	Выбор позиции.	1	1	resh.edu.ru
2.2.2.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	1	resh.edu.ru
2.2.3.	Свободная игра на столе.	1	1	resh.edu.ru
2.2.4.	Игра на счет из одной, трех партий.	1	1	resh.edu.ru
2.2.5.	Тактика игры с разными противниками.	1	1	resh.edu.ru
2.2.6.	Основные тактические варианты игры.	1	1	resh.edu.ru
2.2.7.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	1	resh.edu.ru
2.2.8.	Выбор позиции.	1	1	resh.edu.ru
2.2.9.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	1	resh.edu.ru
2.2.10.	Свободная игра на столе.	1	1	resh.edu.ru
2.2.11.	Игра на счет из одной, трех партий.	1	1	resh.edu.ru
2.2.12.	Тактика игры с разными противниками.	1	1	resh.edu.ru

Документ подписан электронной подписью.

2.2.13.	Основные тактические варианты игры.	1	1	resh.edu.ru
2.2.14.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	1	resh.edu.ru
2.2.15.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	1	resh.edu.ru
2.2.16.	Свободная игра на столе.	1	1	resh.edu.ru
2.2.17.	Игра на счет из одной, трех партий.	1	1	resh.edu.ru
2.2.18.	Тактика игры с разными противниками.	1	1	resh.edu.ru
2.2.19.	Основные тактические варианты игры.	1	1	resh.edu.ru
2.2.20.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		50		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

0084EB242B94DDD5B9798716C5B320D5F7

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.АНИВА", Щебуняева, Наталья Владимировна, _aniva_sosh2@mail.ru, 650900094909, 6510005399, 07876701820, 1036500603864, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.АНИВА", Директор, Анива, ул. Победы, 60, Сахалинская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 14.04.2023 14:01:00 UTC+11
Действителен до: 07.07.2024 14:01:00 UTC+11

Дата и время создания ЭП:

02.04.2024 09:22:11 UTC+11