

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Математический лицей»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «19» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/16/53

от «04» 09 2018 г.

Директор Г.Я. Готединер



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
6-8 класс

Составитель:

Дудкина И.Г.,

учитель физической культуры

г. Хабаровск

2018- 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 6-8 классов основного общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования второго поколения, 2015 г.;
2. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»;
3. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Учитывая огромный оздоровительный эффект от упражнений, была разработана программа по «настольному теннису» для учеников 6 -8 -х классов.

Цель программы:

повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств. Профилактика и коррекция опорно-двигательного аппарата.
- Повышение мотивации учащихся к физической культуре и овладение комплексом современных здоровьесформирующих систем физического воспитания.
- Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.
- Воспитание положительных качеств личности.
- Воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического

воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на один год - 33 часа.

Занятия по программе «Настольный теннис» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя историю развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Практическая часть занятий предполагает выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача. Удары.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

В конце обучения по программе у учащихся формируется осознанное отношение к здоровому образу жизни, укрепляется здоровье, повышается функциональные и адаптивные возможности организма, развиваются двигательные способности (сила, координация, гибкость, равновесие и др.).

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Кроме игрового метода используется **наглядный метод** (применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов); **словесный** (создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении)- объяснение, рассказ, замечание, команды, указания; **соревновательный**.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Учебно- тематический план

6 - 8 класс

№	Содержание	Кол-во часов	УУД
1	<i>Теоретический раздел</i>	5	<p>Личностные: Формирование положительного отношения учащихся к занятиям внеурочной деятельности, накопление необходимых знаний, умений и в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
2	<i>Практический раздел</i>	28	<p>Предметные Знать технику безопасности на уроках по «Настольному теннису». Знать способы выбора ракетки и способы держания. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Подача. Удары. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.</p> <p>Метапредметные <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями; Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><i>Познавательные:</i> Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений в целом.</p> <p>Личностные:</p>

			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей; формирование установки на ЗОЖ.
	Всего часов:	33	

Содержание программы.

Тематика занятий:

Теоретический раздел (5 часов).

Теоретическая часть занятий включает в себя историю развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Составление индивидуальных тренировочных программ.

Практический раздел (28 часов).

Практическая часть занятий предполагает выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача. Удары.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

Подвижные игры. Эстафеты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы «Настольный теннис» данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Уважительное отношение к иному мнению;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- Умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии возможностями своего организма;
- Умение работать в коллективе: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты:

Занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, о функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях по «Настольному теннису» и правилах его предупреждения.

Список литературы

1. Образовательная программа ООО МАОУ «Математический лицей»; Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, 2011 г.;
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
5. Учебный план МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
6. Интернет ресурс
7. Барчукова Г.И., Настольный теннис. М, 2010 г.

Календарно - тематическое планирование по настольному теннису

6-8 класс

№ занятия	Дата		Тема занятия	Виды деятельности	Примечания
	По плану	Факт			
1	7.09	7.09	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения в стойке. Правила игры.	ОРУ без предметов. Стойки и перемещения. Правила игры.	
2	14.09	14.09	Стойки и перемещения в стойке.	ОРУ без предметов. Стойки и перемещения.	
3	21.09	21.09	Обучение упражнениям с ракеткой. Игра.	ОРУ с теннисным мячом (жонглирование) Упражнения с ракеткой.	
4	28.09	28.09	Упражнения с ракеткой. Игра.	ОРУ с теннисным мячом (жонглирование) Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой.	
5	5.10	5.10	Упражнения с ракеткой.	ОРУ с теннисным мячом (жонглирование) Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой. Игра с попаданием в определенный предмет.	
6	12.10	12.10	Упражнения с ракеткой.	ОРУ с теннисным мячом (жонглирование) Упражнения на развитие мышц рук. Упражнения с ракеткой. Игра с	

				попаданием в определенный предмет.	
7	19.10	19.10	Упражнения с ракеткой и мячом.	Бег с различными элементами теннисных движений. Упражнения «Школа мяча». Упражнения на развитие координации движений.	
8	26.10	26.10	Упражнения с ракеткой и мячом. Игра.	Бег с различными элементами теннисных движений. Упражнения «Школа мяча». Упражнения на развитие координации движений.	
9	9.11	9.11	Обучение имитации различных ударов.	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Игра по правилам.	
10	16.11	16.11	Имитация различных ударов.	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Игра по правилам.	
11	23.11	23.11	Удары ракеткой по мячу.	ОРУ. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Игра.	
12	30.11	30.11	Освоение подачи.	ОРУ. Отработка ударов.	
13	7.12	7.12	Освоение подачи.	ОРУ. Отработка ударов.	
14	14.12	14.12	Обучение имитации ударов справа.	ОРУ. Серия упражнений для ног. Игра об стенку.	
15	21.12	21.12	Обучение имитации ударов справа с «лета».	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Игра.	
16	28.12	28.12	Отработка смены хватки ракетки.	Игра с попаданием в определенный предмет.	

17	18.01		Отработка смены хватки ракетки.	Игра с попаданием в определенный предмет.	
18	25.01		Совершенствование игры через сетку.	Упражнения на координацию. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	
19	01.02		Совершенствование игры через сетку.	Упражнения на координацию. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	
20	8.02		Игра с применением срезок.	Игра с применением срезок.	
21	15.02		Игра с применением срезок.	Игра с применением срезок.	
22	22.02		Соревнования в подгруппах.	Соревнования в подгруппах.	
23	01.03		Соревнования в подгруппах.	Соревнования в подгруппах.	
24	15.03		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач.	
25	22.03		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач.	
26	5.04		Техника движения ногами, руками в игре, техника подач в игре.	ОРУ в движении, Техника движения ногами, руками в игре, техника подач.	
27	12.04		Обучение техники «наката» в игре.	Обучение техники «наката»	
28	19.04		Обучение техники «наката» в игре слева, справа.	Обучение техники «наката»	
29	26.04		Совершенствование изученных элементов в игре.	Совершенствова ние изученных элементов в игре.	

30	3.05		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	Соревнования среди занимающихся.	
31	10.05		Сочетание наката справа и слева.	Совершенствование техники «наката» слева, справа.	
32	17.05		Набивание мяча на ракетке. Игра.	Техника набивание мяча на ракетке.	
33	24.05		Тактика игры. Игра. Актуальность, популярность настольного тенниса. Развитие силы, ловкости, скорости. Подведение итогов.	Тактика игры. Беседа.	