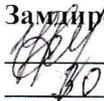


Муниципальное казенное учреждение Управление образования
Администрации города Симферополя Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 им. И.В. Курчатова»

Рассмотрена
на методическом объединении
(протокол от 29.08.2023г. № 31)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Гимназия
№1 им. И.В. Курчатова»
30.08.2023г. № 410

СОГЛАСОВАНА
Замдиректора по УВР
 А.С. Чуйко
30.08.2023г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

соответствует ФООП ООО
8 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: спортивная секция

Срок реализации: 1 год

Разработал:
педагог внеурочной деятельности,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Новиков А.П.

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 8 классов, имеющих интерес к занятиям настольным теннисом. Курс направлен на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре и составлен с учетом Программы воспитания МБОУ «Гимназия №1 им. И.В. Курчатова» муниципального образования городской округ Симферополь на 2023-2024 учебный год.

Программа курса реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности на уровне основного общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Цель учебного курса: формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи учебного курса

- 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;
- подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Принципы, лежащие в основе построения рабочей программы:

- личностно-ориентированные: разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка;
- дидактические: наглядность, связь теории с практикой;
- творчества (креативности): максимальная ориентация на творческое начало в учебной деятельности обучающихся, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, умение создавать новое, находить нестандартные решения;
- деятельностно-ориентированные: освоение обучающимися знаний, умений, навыков преимущественно в форме практической деятельности;
- вариативности: развитие у детей вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи и умения осуществлять систематический перебор вариантов.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №1 им. И.В. Курчатова»

Учебный курс предназначен для обучающихся 8 классов; рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

	8 класс
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	68

Формы проведения занятий учебного курса:

- беседы;
- практические занятия;
- соревнования;
- викторины.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел 1. Основы знаний (12 часов)

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (12 часов) 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (12 часов) 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.

Раздел 4. Техника и тактика игры (32 часа) В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Удары по мячу. Прямая подача справа, слева. Удар подрезкой. Отработка навыков в игре «один на один».

Подготовка и участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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 личностно 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, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и творческой деятельности.
- формирование духовно-нравственного развития личностных качеств обучающегося;
- формирование активной гражданской позиции в отношении государства и общества;
- приобретение социальных знаний о нормах поведения и применении их в повседневной жизни.
- получение опыта переживания и позитивного отношения к институту семьи, окружающей среде и человечеству в целом.
- формирование умений осознанного применения, полученных навыков в повседневной жизни.

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.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Модуль «Школьный урок»	Количество часов	ЭОР
1	Основы знаний	Всемирный день здоровья. День физкультурника. Международный день спорта. Всемирный день настольного тенниса	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/
2	Общая физическая подготовка		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/
3	Специальная физическая подготовка		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/487/
4	Технико-тактическая подготовка		32	https://resh.edu.ru/subject/lesson/491/
	ИТОГО		68	