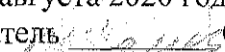


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «28» августа 2020 года протокол №1
Председатель  О.В. Калугина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление **Спортивно - оздоровительное**

Название **«Настольный теннис»**

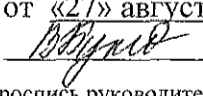
Уровень образования (класс) основное общее образование , 8

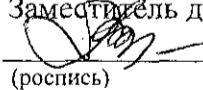
Количество часов в год - 34, в неделю –1 час

Учитель **Оверко Надежда Александровна**

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО классных руководителей
от «27» августа 2020 года № 1
 В.Н. Бунакова
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Наumenко
(роспись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

-умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;

-умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

-умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

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

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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.

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. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность

Технические приемы игры.

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.

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. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с

выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование курса «Настольный теннис» 34 часа, 8 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Основы знаний.				
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1	1 неделя, сентябрь	
2	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1	2 неделя, сентябрь	
3	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1	3 неделя, сентябрь	
4	Практическое занятие. Пробная игра	1	4 неделя, сентябрь	
Технические приемы.				
5	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.	1	1 неделя, октябрь	
6	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	1	2 неделя, октябрь	
7	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1	3 неделя, октябрь	
8	Парные игры	1	4 неделя, октябрь	
9	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	5 неделя, октябрь	
10	Поддача мяча «веер».	1	2 неделя, ноябрь	
11	Поддача мяча «челнок».	1	3 неделя, ноябрь	
12	Поддача мяча «маятник».	1	4 неделя, ноябрь	
13	Прием подач ударом.	1	1 неделя, декабрь	
14	Плоский удар.	1	2 неделя, декабрь	
15	Основные преимущества и недостатки	1	3 неделя, декабрь	

	прямого удара. ОРУ.			
16	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1	4 неделя, декабрь	
17	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	1	3 неделя, январь	
18	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	1	4 неделя, январь	
19	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1	5 неделя, январь	
20	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1	1 неделя, февраль	
21	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	2 неделя, февраль	
22	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1	3 неделя, февраль	
23	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	4 неделя, февраль	
24	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1	1 неделя, март	
25	Техника удара накатом. ОРУ.	1	2 неделя, март	
26	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1	3 неделя, март	
27	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1	1 неделя, апрель	
28	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1	2 неделя, апрель	
29	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	1	3 неделя, апрель	
30	Соревнования по настольному теннису.	1	4 неделя, апрель	
31	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1	5 неделя, апрель	
32	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	1	1 неделя, май	

33	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	1	2 неделя, май	
34	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1	3 неделя, май	