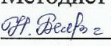


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
Совхозная средняя общеобразовательная школа
Корсаковского района Орловской области

РАССМОТРЕНО
на ШУМО
Протокол № 1
от «24» 08. 2018
Руководитель ШУМО
 О.В.Кнодель

СОГЛАСОВАНО
от «28» 08. 2018
Методист
 Н. В. Белоусова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Г. И. Симонов
Приказ № 1 от «28» 08. 2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТЕННИС»
для 5 – 7 классов
на 2018 – 2019 гг.**

Составитель:
учитель физической культуры
Пахомов Е.В.,
учитель первой категории

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Курс внеурочной деятельности «Теннис» изучается в общем объеме 34 часа, по 1 часу в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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, накоплении 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.

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.

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в настольный теннис. Общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений. Основы техники игры. Изучение подач. Овладение техникой подач. Поддачи. Удары по мячу. Удар без вращения мяча (толчок) справа. Слева. Тренировка ударов. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач. Нападающий удар. Основы тактики игры. Выбор позиции. Свободная игра на столе. Тактика игры с разными противниками. Контрольные игры и соревнования.

**Календарно – тематическое планирование
по внеурочной деятельности теннис
(5-7 классы)**

№	Наименование темы	Количество часов	Дата план.	Дата факт.
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		
2-3	Правила игры в настольный теннис	2		
4-5	Общая и специальная физическая подготовка	2		
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1		
7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1		
8-9	Основы техники игры	2		
10-11	Изучение подач	2		
12	Овладение техникой подач	1		
13	Подачи	1		
14	Удары по мячу	1		
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1		
16-17	Тренировка ударов	2		
18-19	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе	2		
20	Тренировка ударов сложных подач	1		
21	Нападающий удар	1		
22-23	Основы тактики игры	2		
24	Выбор позиции	1		
25-31	Свободная игра на столе	7		
32	Тактика игры с разными противниками	1		
33	Основные тактические варианты игры	1		
34	Контрольные игры и соревнования	1		
	Итого	34		

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]