

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр №4»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «30» 08 № 1
Руководитель ШМО И.В.
/ Кармаева Н.В.

СОГЛАСОВАНО.
заместитель директора по УВР
Уч Учаева Н.А.
«02» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНО.
Директор МАОУ
«Образовательный центр №4»
И.В. Самойлова И.В.
Приказ от 02.09 № 125



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название «Теннис»

Направление спортивно-оздоровительное
Класс 5

Разработчик
Давыдова Е.Д.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для обучающихся 5 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию комплексной программы по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. В основу структуры рабочей программы курса внеурочной деятельности кружка «Теннис» положены методические пособия: Ю.П. Байгулова. «Основы настольного тенниса», О.Н. Шестеренкина. «Методика технической подготовки игроков в настольный теннис.»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности кружка «Теннис» относится к спортивно оздоровительному направлению внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации образовательной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая. На изучение данной программы отводится 0,5 часа в неделю, 19 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис .

3.Содержание курса внеурочной деятельности

№п/п	Наименование раздела	Количество	
		Практические занятия (час)	Теоретические занятия
1	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 5-10 минут вводной части
2	Правила игры в теннис.		
3	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия	
4	Способы перемещения	7	
5	Атакующие удары	4	
9	Защитные и промежуточные удары	8	
Всего часов:		19	

4. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	По плану	По факту
1.	История развития настольного тенниса в России	1	09.09	
2.	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1	23.09	
3.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1	07.10	
4.	Способы перемещения	1	21.10	
5.	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1	04.11	
6.	Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	1	18.11	
7.	Поддача накатом короткая и длинная	1	02.12	
8.	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1	16.12	
9.	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	1	30.12	
10.	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	1	13.01	
11.	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1	27.01	
12.	Топ-спин удар	1	10.02	
13.	Поддача с нижним вращением с права и с лева	1	24.02	
14.	Срезка справа и с лева по всему столу	1	10.03	
15.	Подрезка справа и слева	1	24.03	
16.	Запилы с права и с лева	1	07.04	
17.	Блок-удар, толчок	1	21.04	
18.	Укороченные и длинные удары справа и с лева	1	05.05	
19.	Соревнования по настольному теннису.	1	19.05	
		19		