**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Комсомольская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **«Рассмотрено»** | | на заседании педсовета | | Протокол № 1 | | « \_ »\_\_\_\_\_2024 г. | | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МБОУ Комсомольской СОШ  Хабарова Л.И. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. | **«Утверждено»**  Директор  МБОУ Комсомольской СОШ Кайдалов А.М.  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ №  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_2024 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по физической культуре**

**«Настольный теннис»**

**Уровень: базовый**

**Ступень образования: среднее общее образование**

**Класс: 6**

**УМК: Лях В.И**. **«Просвещение», 2014г**

**Срок реализации: 2024-2025 учебный год**

Разработал учитель физической культуры

Войнич Алексей Николаевич

**Комсомольск. 2024**.

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Введение**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Настольный теннис” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5-8 классах.

Теннис — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по лапте, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в настольный теннис, развитию физических способностей.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация настольного тенниса как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям теннисом;
* обучение технике и тактике игры в теннис;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Настольный теннис” является формирование следующих умений:

* ***определять***и***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Настольный теннис” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***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).

**2. 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.

**3. 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.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции.
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 21 |
| 4 | Соревнования | 1 |
| 5 | Итого: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Оборудование** | **Дата** |
| 1 | 1 | Вводный урок по настольному теннису, инструктаж по т.б., обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 2 | 1 | Изучение элементов стола и ракетки. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 3 | 1 | Изучение плоскостей вращения мяча. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 4 | 1 | Изучение хваток. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 5 | 1 | Изучение выпадов. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 6 | 1 | Передвижения игрока приставными шагами | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 7 | 3 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 8 | 3 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 9 | 1 | Игра-подача | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 10 | 2 | Обучение подачи «Маятник» | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 11 | 1 | Учебная игра с элементами подач. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 12 | 2 | Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник». | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 13 | 2 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 14 | 1 | Учебная игра с изученными элементами. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 15 | 2 | Обучение техники «срезка» мяча | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 16 | 1 | Совершенствование техники «срезки» в игре. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 17 | 2 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 18 | 2 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 19 | 1 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 20 | 3 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 21 | 1 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |
| 22 | 1 | Соревнования. | Набор для настольного тенниса ( стол, ракетки, шарики) |  |