**Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» для обучающихся 6-7 классов**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 6-7 классов разработана в соответствии:

* с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* с  программой по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2014 года.

**Планируемые результаты**

***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 мышц 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.

***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 упражнений 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.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**Содержание курса. 6 КЛАСС.**

**Краткий обзор появления и развития настольного тенниса.** Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

**Меры безопасности.** Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

**Практические занятия.**

**1.Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общая физическая подготовка.***

**Строевые упражнения.**

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

*Ходьба и бег.* Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

**Упражнения с предметами.**

*Скакалка.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

*Гимнастическая палка*. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения

рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

*Теннисный мяч.* Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

*Набивной мяч (1-2 кг).* Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

*Игры* с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые. Игра в баскетбол, бадминтон.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| Теория | Практика | |
| 1 | Краткий обзор появления и развития настольного тенниса | 1 | | 2 |
| 2 | Меры безопасности. | 1 | | 2 |
| 3 | Строевые упражнения. | 3 | | 8 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 4 | | 7 |
| 5 | Упражнения с предметами. | 2 | | 4 |
|  | Итого | 11 | | 23 |

**Содержание курса 7 класс**

**Краткий обзор появления и развития настольного тенниса.** Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

**Меры безопасности.** Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

**Практические занятия.**

**1.Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общая физическая подготовка.***

**Строевые упражнения.**

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

*Упражнения для мышц ног.* Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

*Ходьба и бег.* Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

**Упражнения с предметами.**

*Скакалка.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

*Гимнастическая палка*. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения

рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

*Теннисный мяч.* Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

*Набивной мяч (1-2 кг).* Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

*Игры* с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые. Игра в баскетбол, бадминтон.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | |
| Теория | Практика | |
| 1 | **Краткий обзор появления и развития настольного тенниса** | 1 | 2 |
| 2 | **Меры безопасности.** | 1 | 2 |
| 3 | **Строевые упражнения.** | 3 | 8 |
| 4 | **Общеразвивающие упражнения без предметов.** | 4 | 7 |
| 5 | **Упражнения с предметами.** | 2 | 4 |
|  | **Итого** | 11 | 23 |