государственное бюджетное нетиповое
общеобразовательное учреждение
«Губернаторская женская гимназия-интернат»
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла	Заместитель директора по УВР	Решением педагогического совета
от «27» 08 2019г.	Скичко Скичко Г.В.	от «28» 08 2019г.
№ 1	Подпись ФИО	Протокол № 1
Подпись руководителя МОФИО	от «27» 08 2019г.	Председатель
		А. В. Сапего

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности
ТЕННИС
9 класс

Составитель программы
учитель физической культуры
Гавриченко Галина Николаевна

Кемеровский район
с. Елыкаево
2019г.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

III. Тематическое планирование

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Теннис»

В результате освоения курса «Теннис» формируются следующие знания и умения, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного Стандарта основного общего образования:

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

8) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

11) 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;

12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

15) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

II. Содержание учебного курса «Настольный теннис» с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Содержание курса	Формы организации и виды деятельности
Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Подачи ладонной и тыльной стороной ракетки.	-групповая; - игровая; - работа в парах;
Способы физкультурной деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены. Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	-игровая; -работа в парах;
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях. Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	-индивидуально-игровая;
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание). Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	-индивидуально-игровая;
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса. Воспитание физических качеств.	- соревновательная ; - работа в парах;

Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов. Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности.	-игровая; -работа в парах;

III. Тематическое планирование

№ Занятия	Название темы	Количество часов
Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)		
1	Вводное занятие.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч)		
3	Стойка и перемещение теннисиста.	1
4	Техника игры.	1
Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)		
5	Подачи мяча.	1
6	Отработка приёма, подачи.	1
Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность»(28ч.)		
7	Удар толчком слева.	1
8	Удар подставка.	1
9	Удар накат слева.	1
10	Удар накат справа.	1
11	Удар подрезка слева.	1
12	Удар подрезка справа.	1
13	Удар «крученая свеча».	1
14	Игра «толчком».	1
15	Отработка техники подачи.	1
16	Подача накатом.	1
17	Накат открытой ракеткой справа.	1
18	Накат открытой ракеткой слева.	1
19	Короткий накат.	1
20	Длинный накат.	1
21	Комбинированные действия в парах.	1
22	Удары с нижним вращением.	1
23	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
24	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
25	Атакующие удары справа.	1
26	Атакующие удары слева.	1
27	Атакующие удары справа разной силы и направления.	1
28	Атакующие удары слева разной силы и направления.	1
29	Чередование ударов различных стилей.	1
30	Игра на счёт разученными ударами.	1
31	Игра с коротких и длинных мячей.	1

32	Игра в различных направлениях.	1
33	Отработка игры в защите.	1
34	Переход от защиты к атаке.	1