

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов**

**МКОУ "СШ № 16"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
техно-естественно-  
математического цикла  
Рубцова О. В.  
Протокол №1 от  
«22» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Сугак Т. А.  
Протокол педсовета № 1 от  
«31» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
\_\_\_\_\_Алехина Е. А.  
Приказ № 70 от  
«1» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»

для 9 класса

с. Шилово  
2023 г.

# Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:

- ФГОС ООО, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897(с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа МКОУ «СШ № 16».
- Учебный план внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «СШ № 16».

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и на основе Программы формирования УУД. При разработке рабочей программы учитывалось содержание и планируемые результаты федеральной рабочей программы по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на 34 учебных часа: из расчета 1 учебный час в неделю. (34 учебные недели).

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Обучающийся научится:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в настольный теннис, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов
- владеть игровыми ситуациями за столом, основам судейства.

### Обучающийся получит возможность научиться:

- организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Настольный теннис-(34часа)

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Соревнования

Форма организация: кружок

Виды деятельности

- 1) Игровая
- 2) Познавательная
- 3) Спортивно-оздоровительная

## Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Инструктаж по охране труда ИОТ №9,13. Физическая культура в современном обществе.	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1		
5	Выбор ракетки и способы держания.	1		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		
8	Удары по мячу накатом.	1		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1		
11	Вращение мяча.	1		
12	Основные положения теннисиста.	1		
13	Исходные положения, выбор места.	1		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		
16	Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		
17	Поддачи: короткие и длинные.	1		
18	Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		
20	Тактика одиночных игр	1		
21	Игра в защите	1		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		

24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
34	Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Соревнования	1		