

МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:
Директор школы
Азаров В.А.
Приказ № 51
от «30» июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
2023-2024 года обучения
возраст обучающихся 13-15 лет

Учитель:
Лобачёв Николай Сергеевич

Песчаное, 2023

Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре
«Настольный теннис» В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий. Просвещение 2011 г.
(название, тип программы внеурочной деятельности и направление внеурочной деятельности)

Автор программы: _____ Г.И. Колодницкий. _____
Фамилия Имя Отчество

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 08 июня 2023 г., протокол № 17

Председатель  Азаров В.А.

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» направлен на формирование здорового образа жизни. Ориентирован на детей, проявляющих интерес к предмету физическая культура. Предлагаемый курс поможет школьникам накопить знания о здоровом образе жизни, спортивной этике и спортивного поведения, учащиеся научатся играть в настольный теннис.

Авторы программы внеурочная деятельность учащихся «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, 2014г.

Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначен для учащихся 8 класса рассчитан на 34 часа,

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Требования к уровню подготовки обучающихся

- • Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- • Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- • Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- • Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- • Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- • Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- • Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- • Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- • Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- • Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- • Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « теннис» обучающийся научится:
 - • значение тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - • правилам безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
 - • названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - • различать типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - • выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - • выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - • основам содержания правил соревнований по теннису;
 - • игровым упражнениям, играть подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса;
- Обучающийся получить возможность:
 - • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях тенниса;
 - • выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
 - • играть в теннис соблюдением основных правил.
 -
 -

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах:

Первый раздел «Этапы обучения». В ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Второй раздел «Тематическое планирование». Отражает распределение нагрузки (часов) на содержание учебного материала. Раздел состоит из глав «Теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, физическая, специальная физическая подготовка, игровая, соревнования и контрольные испытания».

Третий раздел «Контрольные испытания». Указаны требования к овладению программы на каждом этапе обучения и основами техники настольного тенниса.

Основы знаний.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Календарно - тематическое планирование
«Настольный теннис»
8 кл. (34 часа)**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	план	факт			Теоретическая	Практическая	
1			Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	технику безопасности на занятиях настольного тенниса.	влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.	Знать: - технику безопасности на занятиях настольного тенниса. - историю развития настольного тенниса в России.
2			Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	историю развития настольного тенниса в России	принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока	- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
3			Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	историю развития настольного тенниса в России	гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.	- правила соревнований по настольному теннису. Уметь: - принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку,
4			Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка	1	гигиену, закаливание, режим и питание	принимать стойку	

			ракетки и способы игры.			игрока, - держать правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока	- перемещаться в стойке игрока.
5			Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- правила соревнований по настольному теннису.	гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.	
6			Удары по мячу	1	держат правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	Уметь выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,
7		Удары по мячу	1	держат правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.		
8		Удары по мячу	1	держат правильно ракетку,	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.		
9		Удары по мячу	1	- перемещаться в	правильно		

					стойке игрока.	выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	
10			Подачи.	1	держатъ правильно ракетку,	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением	Уметь: - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.
11			Подачи.	1	держатъ правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением	
12			Подачи.	1	держатъ правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением	
13			Подачи.	1	держатъ правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока.	правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением	
14			Удар без вращения мяча (толчок)	1	держатъ	выполнять	Уметь:

			справа, слева.		правильно ракетку,	-атакующие удары по диагонали, по линии,	- правильно выполнять удары справа и слева.
15			Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	- перемещаться в стойке игрока.	выполнять подачи мяча	
16			Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	держат правильно ракетку,	-атакующие удары по диагонали, по линии,	
17			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку,	выполнять	
18			Удар «накат» справа и слева на столе.	1	принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку,	правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	
19			Удар «накат» справа и слева на столе.	1	технику безопасности на занятиях настольного тенниса	правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	

20			Удар «накат» справа и слева на столе.	1	принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку,	правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	
21			Удар «накат» справа и слева на столе.	1	принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку,	правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	
22			Выбор позиции.	1	делать выбор позиции	выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	Уметь: - делать выбор позиции.
23			Выбор позиции.	1	делать выбор позиции	выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	
24			Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	играть в «крутиловку» вправо и влево	играть в «крутиловку» вправо и влево	Уметь: - играть в «крутиловку» вправо и влево.

25			Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	играть в «крутиловку» вправо и влево	играть в «крутиловку» вправо и влево	
26			Свободная игра на столе.	11	правила соревнований по настольному теннису	играть на счет	Уметь: - свободно играть на столе.
27			Свободная игра на столе.	1	правила соревнований по настольному теннису	играть на счет	
28			Игра на счет из одной, трех партий.	1	правила соревнований по настольному теннису	играть на счет	Уметь: - играть на счет.
29			Игра на счет из одной, трех партий.		правила соревнований по настольному теннису	играть на счет	
30			Тактика игры с разными противниками.	1	тактики игры с различными противниками	выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,	Уметь: - делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.
31			Тактика игры с разными противниками.	1	тактики игры с различными противниками	выполнять -атакующие удары по диагонали, по	

						линии,	
32			Основные тактические варианты игры.	1	тактики игры с различными противниками	выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,	Знать: - основные тактические варианты игры. - правила игры в настольный теннис. Уметь: - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры.
33		Основные тактические варианты игры.	1	тактики игры с различными противниками	выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,		
34			Соревнования по настольному теннису	1	тактики игры с различными противниками	выполнять -атакующие удары по диагонали, по линии,	