

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования администрации Богградского муниципального района

МБОУ "Первомайская СОШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для учащихся 5-8 классов**

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-8 классах 2 раза в неделю по одному академическому часу, общее количество – 68 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

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:

- Укреплять здоровье;
- Содействовать правильному физическому развитию;
- Приобретать необходимые теоретические знания;
- Овладевать основными приемами техники и тактики;
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.
- Прививать учащимся организаторские навыки;
- Повышать специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по настольному теннису;
- Готовить учащихся к школьным и районным соревнованиям;

На занятиях при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса,
- применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств:
- координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Техническая подготовка

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно

Содержание изучаемого курса

Знания о физической культуре

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.

Способы двигательной деятельности

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 полуката, удар подрезкой, 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. 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. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

**Календарно-тематическое планирование
Настольный теннис (68 ч)**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.		
2	Выбор ракетки и способы держания.		
3	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».		
4	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».		
5	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».		
6	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».		
7	Удары по мячу накатом.		
8	Удары по мячу накатом.		
9	Удары по мячу накатом.		
10	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		
11	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		
12	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.		
13	Игра в ближней и дальней зонах.		
14	Игра в ближней и дальней зонах.		
15	Вращение мяча.		
16	Вращение мяча.		
17	Вращение мяча.		
18	Основные положения теннисиста.		
19	Основные положения теннисиста.		
20	Исходные положения, выбор места.		
21	Исходные положения, выбор места.		
22	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.		
23	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.		
24	Одношажные и двухшажные перемещения.		
25	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		
26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).		
27	Поддачи: короткие и длинные.		
28	Поддачи: короткие и длинные.		
29	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).		
30	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).		
31	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		
32	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		
33	Тактика одиночных игр		
34	Тактика одиночных игр		
35	Тактика одиночных игр		
36	Игра в защите		
37	Игра в защите		
38	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		
39	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;		

	б) длинная подача.		
40	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		
41	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
42	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
43	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
45	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		
46	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		
47	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		
48	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		
49	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		
50	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.		
51	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.		
52	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).		
53	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.		
54	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.		
55	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.		
56	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.		
57	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.		
58	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.		
59	Игра у стола. Игровые комбинации.		
60	Игра у стола. Игровые комбинации.		
61	Игра у стола. Игровые комбинации.		
62	Игра у стола. Игровые комбинации.		
63	Игра у стола. Игровые комбинации.		
64	Игра у стола. Игровые комбинации.		
65	Соревнования		
66	Соревнования		
67	Соревнования		
68	Соревнования		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025