 Рассмотрено на заседании Утверждено

Педагогического совета Директор МБОУ СОШ№24

Протокол №1 им. И. И. Вехова ст. Александрийской

От 30.08.2024 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. М. Жуков

Приказ №321 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

***Направление: физкультурно-спортивное***

***Возраст учащихся:*** *14-15лет*

***Срок реализации:*** *1 год (68 часов)*

*Автор-составитель:*

*Жуков Александр Владимирович*

*учитель физической культуры*

*ст. Александрийская 2024г.*

**1. Пояснительная записка**

Авторская  программа по настольному теннису  разработана для учащихся  5-8  классов  на основе нормативных документов Минестерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

      Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высо­кую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора реше­ния. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

      Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся  повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

***Цели:***

·        укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;

·        воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;

·        формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

·        развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

·        формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

***задачи:***

·        приобретение теоретических и методических знаний;

·        овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

·        повышение спортивной квалификации.

·        воспитание      привычки      к     систематическим      занятиям     физическими упражнениями;

·        воспитание    высокоразвитых    волевых    качеств,    умения     преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

·        воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

·        воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

·        воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Место учебного предмета в учебном плане**

   Согласно, плану МБОУ СОШ № 24 организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часа в год).

**Содержание материала**

## Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь 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 полулета, 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). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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;  6) 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).

**3. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| **1** | Теория | 8 |
| **2** | Общефизическая подготовка | 6 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 6 |
| **4** | Обучение техническим приёмам | 18 |
| **5** | Интегральная подготовка | 12 |
| **6** | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 18 |
| **7** | Итого: | 68 |

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро**  **ка** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Требования   к   уровню  подготовки    обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Изучение нового материала | 2 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 3 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 6 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 7 | Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи». | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |  |  |
| 8 | Удары по мячу накатом. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий |  |  |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок | Текущий |  |  |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. | Совершенствование | 2 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий |  |  |
| 11 | Вращение мяча. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий |  |  |
| 12 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий |  |  |
| 13 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий |  |  |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий |  |  |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий |  |  |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий |  |  |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий |  |  |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением) | Текущий |  |  |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий |  |  |
| 20 | Тактика одиночных игр | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий |  |  |
| 21 | Игра в защите | Совершенствование | 2 | Уметь  играть  в защите | Текущий |  |  |
| 22 | Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;   б) длинная подача. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |  |  |
| 23 | Основные тактические комбинации  При подаче соперника:  а) при длинной подаче — накат по прямой;  6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |  |  |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий |  |  |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Совершенствование | 2 | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Текущий |  |  |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Текущий |  |  |
| 27 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий |  |  |
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны). | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий |  |  |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Текущий |  |  |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование |  |  |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование |  |  |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование |  |  |
| 33 | Соревнования | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование |  |  |
| 34 | Соревнования | Совершенствование | 2 | Уметь играть  у стола | Тестирование |  |  |

**5. Требования к уровню подготовленности учащихся**

***В результате изучения настольного тенниса   ученик должен***

**знать/понимать:**

·        историю развития настольного тенниса;

·        о месте и значении игры в системе физического воспитания;

·        о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;

·        правила игры;

·        правила безопасности игры.

**овладеть:**

·        теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

·        навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

·        выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

**6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**7. Перечень учебно-методического обеспечения**

1.        Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

2.       Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.

3.       Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

4.       В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.

5.       Иванов B.C., Теннис на столе. М, 1970 г.

6.       Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.