

Управление образования Администрации Малосердобинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Согласовано»
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ (С.В. Бабурина)
Приказ №__ «__»__2021г.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
(спортивно – оздоровительное
направление)
для учащихся 5 - 9 классов
(по ФГОС ООО)

Автор – составитель программы
Морозов Юрий Анатольевич

2021-2022 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» (спортивно - оздоровительное направление) составлена на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897;
- ✓ Примерные программы по учебным предметам;
- ✓ Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Письмо «О Примерной ООП ООО №03-776 от 01.11.2011»);
- ✓ Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с.Новое Демкино.

План внеурочной деятельности учащихся МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на организацию занятий спортивно - оздоровительной направленности 170 часов в год (по 1 часу в неделю в 5,6,7,8,9 классах).

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре во внеурочной деятельности.

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; □□ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

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.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	2
2	Передвижения.	2
3	Способы держания ракетки.	2
4	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	2
5	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2
6	Удары по мячу.	2
7	Подачи.	2
8	Удар справа, слева.	2
9	Удар «накат» справа и слева на столе.	2
10	Выбор позиции.	2
11	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2
12	Свободная игра на столе.	2
13	Игра на счет из одной, трех партий.	2
14	Тактика игры с разными противниками.	2
15	Основные тактические варианты игры.	2
16	Соревнования по настольному теннису.	4

6 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	2
2	Передвижения. Способы держания ракетки.	2
3	Способы держания ракетки.	2
4	Перемещения близко у стола и в средней зоне.	2
5	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2
6	Удары по мячу.	2
7	Подачи.	2
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2
9	Удар «накат» справа и слева на столе.	2
10	Выбор позиции.	2
11	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2
12	Свободная игра на столе.	2
13	Игра на счет из одной, трех партий.	2
14	Тактика игры с разными противниками.	2
15	Основные тактические варианты игры.	2
16	Соревнования по настольному теннису.	4

7 класс (34 часа)

	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях по настольному теннису. Способы и правила хватки ракетки.	1
2	Передвижение выпадами, прыжками. Жонглирование мячами.	1

3	Упражнения для развития быстроты. Жонглирование мячами.	1
4	Стойка игрока. Способы и правила хватки ракетки.	1
5	Передвижение выпадами, прыжками. Подвижные игры.	1
6	Развитие быстроты реакции передвижения.	1
7	Упражнения для развития силы. Жонглирование мячами.	1
8	Упражнения для развития гибкости. Передвижение выпадами, прыжками.	1
9	Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар).	1
10	Игра толчком. Свободная игра на столе.	1
11	Структура движения при ударе. Игра толчком.	1
12	Упражнения для ног. Подвижные игры.	1
13	Свободная игра на столе.	1
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
15	Игра толчком. Подвижные игры.	1
16	Формирование устойчивого интереса к занятиям.	1
17	Упражнения для развития ловкости. Свободная игра на столе.	1
18	Отработка удара стены. Удар срезка.	1
19	Развитие точности определения полета мяча. Подвижные игры.	1
20	Свободная игра на столе.	1
21	Удар накат. Удар срезка.	1
22	Удар накат.	1
23	Отработка удара стены. Удар накат.	1
24	Подвижные игры.	1
25	Упражнения для развития быстроты.	1
26	Выбор стиля игры.	1
27	Свободная игра на столе.	1
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
29	Отработка ударов в учебной игре.	1
30	Отработка ударов в учебной игре.	1
31-34	Соревнования по настольному теннису.	4

8 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях по настольному теннису. Накат справа – слева.	1
2	Накат справа – слева. Поддачи (срезка, топорик).	1
3	Базовая техника удара. Подвижные игры.	1
4	Перемещение игрока при сочетании ударов.	1
5	Свободная игра на столе.	1
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
7	Игра в первой и второй зонах. Поддачи.	1
10	Сочетание накатов. Подвижные игры.	1
11	Накат справа – слева. Поддачи.	1
12	Накат справа – слева. Подвижные игры.	1
13	Упражнения для развития силы. Свободная игра на столе.	1
14	Техника передвижения в средней зоне.	1
15	Поддачи. Игра в первой и второй зонах.	1
17	Игра в первой и второй зонах.	1
18	Свободная игра на столе.	1
19	Упражнения для ног.	1
20	Выбор тактических комбинаций.	1
22	Сочетание накатов. Игра на счет.	1

23	Сочетание накатов. Подачи.	1
25	Свободная игра на столе.	1
26	Упражнения для развития гибкости. Игра на счет.	1
27	Выбор тактических комбинаций. Игра на счет.	1
28	Удары по мячу.	1
31	Подачи.	1
33-34	Соревнования по настольному теннису.	2

9 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях по настольному теннису. Имитация перемещений с выполнением ударов.	1
2	Подачи с боковым вращением.	1
3	Вращение справа и слева.	1
4	Перемещение игрока при сочетании ударов.	1
5	Свободная игра на столе.	1
6	Тренировка с удержанием на количество повторений в одной серии.	1
7	Парная игра.	1
8	Упражнения для развития силы.	1
9	Перемещение игрока при сочетании ударов.	1
10	Имитация «восьмерка».	1
11	Развитие быстроты и ловкости.	1
12	Имитация в сочетании вращение-накат.	1
13	Постановка блока и перекрут мяча.	1
14	Тренировка с удержанием на количество повторений в одной серии.	1
15	Упражнения для развития гибкости.	1
16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
17	Сочетание ударов накат-вращение.	1
18	Выбор тактических комбинаций.	1
19	Игра на счет. Тактика игры с различными партнерами.	1
20	Игра на счет. Тактика игры с различными партнерами.	1
21	Свободная игра на столе.	1
22	Свободная игра на столе.	1
23	Упражнения для развития быстроты.	1
24	Упражнения для развития быстроты.	1
25	Подачи с боковым вращением.	1
26	Подачи с боковым вращением.	1
27	Отработка технических элементов.	1
28	Отработка технических элементов.	1
29	Отработка технических элементов.	1
30	Отработка технических элементов.	1
31	Соревнования по настольному теннису.	1
32	Соревнования по настольному теннису.	1
33	Соревнования по настольному теннису.	1
34	Соревнования по настольному теннису.	1