Светова
Светлана
Александровна

Подписано цифровой подписью: Светова Светлана Александровна
Дата: 2021.08.31 14:55:33 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНА
на ШМО учителей
физической культуры
протокол №1 от 29.08.2021.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №19
от 31.08.2021. №280

Программа курса
внеурочной деятельности

«Настольный теннис», 5-6 классы
название курса, класс
(направление: спортивно-оздоровительное)

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для учащихся 5-7 классов составлена в соответствии с приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с использованием примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Цель: изучение спортивной игры настольный теннис.
Задачи программы**:**

- 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 соревнованиям.

Программа реализуется в параллели учащихся 5-6 классов в спортивно-оздоровительном направлении. Изучение программного материала для каждой группы рассчитано в объеме 34 часа. Группы формируются по уровню обучения: 1-ый и 2-ой год, могут быть разновозрастными в зависимости от степени обучения.

Основными формами тренировочной работы в спортивной секции является: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
Виды деятельности: игровая, соревновательная.
Формы подведения итогов: соревнования.

Планируемые результаты реализации программы курса

Личностными результатами 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 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;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Техника безопасности. История развития настольного тенниса. Запись в журнал.

2. Хватка ракетки

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

3. Жонглирование мячом

Упражнение с мячом и ракеткой: упражнение с ракеткой и мячом в движении-шагом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; тоже с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

4. Атакующие удары справа

Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удара учить различать от слабого до сильного.

5. Подставка.

Обучение удару подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставки слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на направление темпа удара. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующие удары справа, но можно одновременно.

6. Срезка

Обучение быстрой и медленной срезки. Научить техникой выполнения срезки в передвижении. (Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритма выполнения срезки, преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева).

7. Накат.

Научить выполнять накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

8. Подерзка.

Научить овладению подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией стабильно.

9. Подача.

Научить подачи с различным направлением и вращением мяча при исходным формах ударного движения.

10. Прием подачи

Научить принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой.

11. Передвижение ног.

Научить, в практике применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжков, с крестным шагом, комбинационным шагом.

Тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Хватка ракетки	1
3	Жонглирование мячом	1
4	Атакующие удары справа ракеткой	3
5	Подставка ракеткой	3
6	Срезка ракеткой	6
7	Накат ракеткой	6
8	Подрезка ракеткой	3
9	Подача ракеткой	4
10	Прием подачи ракеткой	4-5
11	Передвижение ног	1
	Итого:	33-34

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Техника безопасности. История развития настольного тенниса за рубежом.

2 Атакующие удары справа

Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удара должны различать от слабого до сильного. Научить овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением.

2. Подставка.

Закрепление удара подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставки слева на половине стола в передвижении. Обратите внимание на направление темпа удара. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующие удары справа, но можно одновременно. Научить овладеть техникой удара толчком с добавленной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину.

3. Атакующие удары слева.

Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагоналям главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка

Повторение быстрой и медленной срезки. Закрепление техники выполнения срезки в передвижении (Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритма выполнения срезки, преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева). Обучить удару срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат.

Накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка

Повторение овладение подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно. Научить технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин

7. Топ-спин.

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен, играть в стиле нападения , предлагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спинов. Топ-спин выполнять с правой и боковой позиции в передвижении.

8. Подача.

Научить подавать подачи с различным направлением и вращением мяча: нижнее, верхнее, боковое вращение.

9. Прием подачи.

Научить принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой, топ-спином, скидкой.

10. Передвижение ног

Закрепление научить, в практике применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжков, с крестным шагом, комбинационным шагом. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

11. Упражнение в парной игре.

Целенаправно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Атакующие удары справа ракеткой	3
3	Подставка ракеткой	3
4	Атакующие удары слева ракеткой	2
5	Срезка ракеткой	3
6	Накат ракеткой	2
7	Подрезка ракеткой	3
8	Топ-спин ракеткой	2
9	Подача ракеткой	3
10	Прием подачи ракеткой	3
11	Передвижение ног	1
12	Упражнение в парной игре	8
	Итого:	**34**