Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза П. М. Потапова с. Обшаровка муниципального района Приволжский Самарской области

Рассмотрено
на заседании
методического объединения
Протокол № 1
от «30» 08 2018г.
Руководитель МО:
_____ /Бекренева/

Проверено
зам. директора по ВР:
_____ /И.Р.Карпова/
«30» 08 2018г

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ № 1
с.Обшаровка
_____ /С.П.Усачев /
«03» 09 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Основное общее образование

Ф. И.О. учителя: Макаров И.П.

Обшаровка 2018г

Пояснительная записка

Данная программа осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального уровня. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Приказ Министерства образования РФ от 5.03.2010г., №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования ФГОС - 2; Примерной государственной программы спортивной подготовки для общеобразовательных школ и детско-юношеских спортивных школ, Москва. «Советский спорт» – 2004.Под редакцией авторского коллектива В.Г. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцын «Настольный теннис». Программа по настольному теннису направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5-х – 7-х классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.
Срок реализации программы 2018-2019 учебный год.

По программе «Настольный теннис» во внеурочное время достижение цели в укреплении состоянии здоровья и совершенствования физического развития детей и подростков обеспечивается решением следующих взаимосвязанных задач:

- закаливание, улучшение осанки;
- повышение работоспособности;
- овладение школой движений;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, умение применять их на отдыхе и дома;
- приобретение необходимых знаний по гигиене, медицине, физической культуре и спорту;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, применению их в различных по сложности условиях и в экстремальных ситуациях;
- развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психофизиологических процессов и свойств личности;
- приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой на основе воспитания интереса и создания мотивации для развития двигательных способностей;
- углубление знаний о гигиене, закаливающих процедурах, физическом развитии, значение физической культуры в режиме дня.

Цели и задачи курса

Цель - изучение спортивной игры настольный теннис.

Игра в настольный теннис и занятия подвижными играми направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. 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 окружным соревнованиям;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

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.

Перечень разделов программы
«Настольный теннис»:

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	6
2.	Основы техники и тактики игры	24
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		30
Всего часов:		32

Календарно - тематическое планирование
«Настольный теннис»
(34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Содержание	Вид учебной деятельности учащегося
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	История развития игры настольный теннис. Современный настольный теннис. Эволюция правил игры. Т/Б на занятиях.	Узнать что такое игра настольный теннис. Знать правила игры. Знать инструкцию по технике безопасности.
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	История развития настольного тенниса в России. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Знать историю настольного тенниса в России. Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища.	Уметь устанавливать стол и сетку для игры. Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Вертикальная хватка – пером.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Уметь правильно держать ракетку.
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения для развития быстроты. Горизонтальная хватка – рукопожатие.	Знать правила игры. Уметь перемещаться вдоль стола. Уметь правильно держать ракетку.
6	Удары по мячу	3	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.
7	Подачи.	3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.

9	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Уметь выполнять накат.
10	Выбор позиции.	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Уметь правильно передвигатся около стола.
11	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.
12	Свободная игра на столе.	2	Игра. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Игра на выносливость.
13	Игра на счет из одной, трех партий.	2	Игра. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Игра на счет.
14	Тактика игры с разными противниками.	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Игра с постоянной сменой партнёров.
15	Основные тактические варианты игры.	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Игра по постоенной тактике.
16 17	Соревнования по настольному теннису	2	Участие в соревнованиях.	