

Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ №100
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №100
Д.В. Язовских
Приказ от 30.08.2024 г.
№01-12/330

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
"Настольный теннис"
5-9 классы

Нижний Тагил
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, планируемых результатов основного общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, программы воспитания МАОУ СОШ №100. Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы по Настольному теннису.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

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;
 - Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;
- Программа рассчитана на детей любого возраста, 68 часов в год - по 2 часу в неделю.
Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Содержание учебного предмета, курса

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.

Специальная 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.

Технические приемы 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.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результаты обучения и усвоения содержания курса.

По окончании изучения курса «Настольный теннис» должны быть достигнуты определенные результаты.

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве. 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

Метапредметные результаты: области физической культуры, владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты: характеризуют опыт обучающихся 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся будет знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

Учащийся будет уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Провести специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир;
- Общаться в коллективе.
- 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.

Тематическое планирование 5-9 класс

Тема	Основное содержание	Деятельность школьников
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.	Введение в мир настольного тенниса. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока Краткий обзор Развития настольного тенниса в России.	Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
Общая физическая подготовка.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.	Способы держания ракетки. Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Гигиена и врачебный контроль.	Специальная 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.
Технические приемы игры.	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. Правила игры в настольный теннис	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.
Овладение техникой передвижений и стоек	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка игрока. 2.Передвижение шагами, выпадами, прыжками. 3.Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. 4.Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. 5.Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.
Овладение техникой держания ракетки	Правильная хватка ракетки и способы игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы держания ракетки. 2. Правильная хватка ракетки и способы игры. 3.Жонглирование мячом.

<p>Овладение техникой ударов и подач</p>	<p>Удары по мячу. Разновидности. Подачи лицевой стороной ракетки. Совершенствование подачи лицевой стороны ракетки. Мини турнир. Подачи обратной стороной ракетки. Совершенствование подачи обратной стороной ракетки. Мини турнир. Совершенствование подач с разных позиций, лицевой и обратной стороны ракетки. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Удар «накат» справа и слева на столе. Удар «резка» справа и слева на столе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. 2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. 3. Тренировка ударов у тренировочной стенки. 4. Сочетание ударов. 5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
<p>Тактика игры.</p>	<p>Выбор позиции. Импровизация. «Сам себе тренер» Совершенствование удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Изучение правил парных игр. Совершенствование удар «резка» справа и слева на столе.</p>	<p>Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p>	<p>Мини турнир «Игра в парах» «Сам себе тренер» Игра в «побегушки» Свободная игра на столе Совершенствование удар «накат» справа и слева на столе</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор стиля игры. 2. Выбор тактических комбинаций. 3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. 4. Свободная игра на столе. 5. Игра на счет из одной, трех партий. 6. Тактика игры с разными противниками. 7. Основные тактические варианты игры. 8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.	Тактика игры с разными противниками. Игра на счет из одной, трёх партий Основные тактические варианты игры. Парные игры. Школьный турнир по настольному теннису.	В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.
-----------------------------------	--	---

