

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.
ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения**

Руководитель м/объединения
_____/Л.Ф. Качимова
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2022 г.

«Проверено»

Зам. директора по учебной
работе

Е.В. Писаренко
« 29 » августа 2022г.

Утверждено

приказом директора
от 02.11.2022 г. № 402-ОД
И.о. директора школы

О.А. Соколова
« _____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Настольный теннис» для 10-11-х классов**

Составил:
Гусев П.А., учитель физической культуры

с. Большая Глушица
2022 г.

Пояснительная записка

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

Актуальность данного курса заключается в том, что модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей решения этих задач - раскрытие воздействия некоторых видов спорта, например, настольного тенниса на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений.

Цели курса:

- вызвать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис;
- научить основным правилам игры;
- развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера;

Задачи курса:

- способствовать нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.
- развитие физических качеств, повышение работоспособности.
- пропаганда настольного тенниса среди школьников.

Личностные и метапредметные результаты освоения учебной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» 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 учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выразить творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для учащихся 5 – 9 классов и состоит из 34 учебных занятий 1 час в неделю.

Содержание курса

Основные виды учебной деятельности

Теоретические знания:

- история возникновения настольного тенниса;
- правила игры;
- актуальность, популярность настольного тенниса;
- особенности настольного тенниса;
- влияние настольного тенниса на организм.

Тактика игры:

- тактика игры атакующего;
- тактика игры против атакующего;
- тактика игры атакующего против атакующего;
- тактика парной игры.

Техника игры:

- хват ракетки;

- стойки и передвижения;
- подачи;
- удары;
- вращения мяча;
- учебно-тренировочные игры.

Формы и методы организации учебного процесса

- групповая форма;
- индивидуальная форма;
- метод круговой тренировки;
- поточный метод.
- словесные и наглядные;
- практические;
- самостоятельная работа.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Инвентарь:

- теннисные столы
- теннисные ракетки
- шарики
- сетки

Литература:

1. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
2. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
5. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата по плану
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	
2.	Обучение хватки ракетки. Правила игры в настольный теннис. Специальные термины.	1	
3.	Обучение игровой стойке. Основы тактики игры. Основы техники игры.	1	
4.	Набивание мяча одной стороной ракетки	1	
5.	Набивание мяча обеими сторонами ракетки	1	
6.	Освоение удара откидкой слева	1	
7.	Тренировка удара откидкой слева	1	
8.	Набивание мяча на разную контрастную высоту	1	
9.	Удар мяча накатом справа	1	
10.	Тренировка соединений ударов откидкой слева	1	
11.	Тренировка ударов накатом справа	1	
12.	Тренировка правильных действий кисти при ударе накатом справа	1	
13.	Тренировка сочетаний правильности работы плеча и туловища при ударе накатом справа	1	
14.	Выполнение удара накатом справа из правого угла	1	
15.	Выполнение удара накатом справа из левого угла	1	
16.	Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии	1	
17.	Игра в защите. Выполнение подач разными ударами.	1	
18.	Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами.	2	
19.	Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.	2	
20.	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	1	
21.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	1	
22.	Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой.	1	
23.	Удары срезкой справа. Удары срезкой слева.	1	
24.	Удары накатом справа. Удары накатом слева.	1	
25.	Чередование ударов различных стилей. Передвижение.	1	
26.	Комбинации. подача различными ударами.	1	
27.	Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите.	1	
28.	подача срезкой. подача накатом.	1	
29.	подача боковым вращением.	1	
30.	Техника приема подач разных видов. Игра на счет разученными ударами.	1	
31.	Техника выполнения ударов по высокому мячу.	1	
32.	Итоговое занятие	1	

