муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено» на заседании МО учителей Протокол №__1___ от «25» 08. 2023 г. Председатель МО	«Проверено» Зам. директора по УВР _____Макарова В.В. «___» _____2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Школы №77 г.о. Самара _____Вороноцов А.Г. Приказ №194 - од от «28» августа 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Воронцов А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для обучающихся 5-9 классов

Самара, 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

по настольному теннису

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ожидаемые результаты

Общие:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированный осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительности.

Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование упражнений	5-6		7-9 класс	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	35	50	50	60
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	35	50	50	60
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	2мин	2мин	3мин	3мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9	---	---
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9	---	---
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	30	40	---	---
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	9	9	---	---
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	20	20	30	30
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	---	---	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	---	---	8	8
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	5	8	10	15
12	Игра ударами « контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	5	8	6	8

Содержание программы:

5-6 класс.

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в России.

Значение занятий физической культурой и спортом.

История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Развитие настольного тенниса в городе, секции.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение энергетического запаса в организм переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание. Естественные факторы закаливания организма — солнце, воздух, вода.

Основы техники и тактики игры. Повторяется материал предыдущих лет, а также разбираются современные тенденции в развитии игры, анализируются новейшие способы.

Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра. Изучение специальной литературы, уроки психологической настройки на соревнование.

Методика обучения. Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы.

Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

Правила игры, соревнования и их организация. Подготовка к сдаче правил игры, судейство соревнований, организация соревнований в группах, школе, районе. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Занятия различными видами спорта, строевые упражнения, специальные упражнения, рекомендуемые в занятиях для предыдущих годов обучения.

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки,

Контроль подготовленности занимающихся. Для контроля уровня развития качеств и способностей, занимающихся применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке.

Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований районного и городского масштаба, соревнования на большинство из трех партий. Участие в соревнованиях II и I юношеского разряда.

7 класс.

Теоретические занятия:

*Физическая культура и спорт в России***.** Всестороннее развитие, личности — обязательное условие воспитания человека. Массового развитие физической культуры.

*Развитие настольного тенниса в России и за рубежом***.** Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека***.** Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся***.**Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

*Гигиена и режим дня спортсменов***.** Значение режима дня в тренировке, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, изученных в 12—14-летнем возрасте. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами

«контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;) тренировка тактических вариантов игры: *атака* на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет — двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игрокам. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении — от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов наглядных пособий.

Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Психологическая подготовка. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

Правила игры, соревнования и их организации Ознакомление 1с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Судейство соревнований, оформление документации.

Общая и специальная физическая подготовка. Для всестороннего физического развития занимающихся применяются средства и виды игр и эстафеты, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий. Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30с; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, 1 мин, 1 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку] (30—40 см) на количество повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка») за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

*Практика инструктора-общественника***.** Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких занятий.

Соревнования. Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях .

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

внеурочной деятельности по «настольному теннису»

7-9 класс (1 занятие в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
2	Набивание мяча	1
3	Изучение основных стоек теннисиста	1
4	Набивание мяча внутренней и внешней стороной ракетки	1
5	Набивание у стенки	1
6	Набивание у стола с отскока	1
7	Правила соревнований по настольному теннису	1
8	Обучение подачи мяча	1
9	Подача мяча справа	1
10	Отработка подачи и приема мяча	1
11	Подача и прием мяча	1

12	Тренировка ударов у стенки	1
13	Тренировка подач мяча	1
14	Тренировка ударов. «Накат» справа и слева на столе	1
15	Сочетание ударов и приемов	1
16	Имитация ударов справа и слева	1
17	Имитация перемещений с выполнением ударов	1
18	Игра в «крутиловку» справа и слева	1
19	Свободная игра на стол	1
20	Игра на счет	1
21	Игра на счет из одой-трех партий	1
22	Соревнования по настольному теннису	1
23	Отработка ударов	1
24	Отработка сложных подач	1
25	Отработка сложных подач	1
26	Контрудары слева и справа по диагонали	1
27	Подача «подрезка» вниз справа	1
28	Подача мяча с боковым вращением	1
29	Развитие скоростно- силовых качеств	1
30	Сдача контрольных нормативов	1
31	Игра по заданию	1
32	Судейство	1
33	Двусторонняя игра	1
34	Парные игры	1

Количество часов: 34