

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 10 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 26.08.2020 № 125);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03.2022 №57);
- План внеурочной деятельности среднего общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142);
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Настольный теннис»:

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры 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;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

В соответствии с планом внеурочной деятельности и календарным учебным графиком МБОУ «Березовская СОШ» на 2023-2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» в 10 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Настольный теннис»

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола. Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису.

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включает два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Настольный теннис»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы 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 упражнениями 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. 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.

Основной показатель реализации программы «Настольный теннис» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис»**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Наглядные пособия и технические средства
1	Физическая культура в современном обществе Инструктаж по ТБ на занятиях	1	<i>Инструктаж по ТБ</i>
2	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса и его применение	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
4	Основные положения теннисиста	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
5	Исходные положения, выбор места	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
6	Способы перемещения теннисиста	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
7	Одношажные и двухшажные перемещения	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
8	Правила безопасности игры. Правила соревнований	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
9	Выбор ракетки и способы держания	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи»	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
11	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
12	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
13	Удар подрезкой, срезка, толчок	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
14	Удар подрезкой, срезка, толчок	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
15	Вращение мяча	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
16	Вращение мяча	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
17	Игра настольный теннис в ближней и дальней зонах	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
18	Основные тактические комбинации	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
19	Подачи: короткие и длинные	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
20	Подачи: короткие и длинные	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
21	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
22	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
23	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
24	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
25	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой	1	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>

26	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
27	Атакующие удары: имитационные упражнения и в игре	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
28	Атакующие удары: имитационные упражнения и в игре	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
29	Игра у стола. Игровые комбинации	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
30	Тактика одиночных игр. Игра в защите	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
31	Подготовка к тестированию	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
32	Тестирование	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
33	Соревнования по настольному теннису. Одиночная игра	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>
34	Соревнования по настольному теннису. Парная игра	<i>1</i>	<i>Теннисные столы, ракетки и мячи</i>

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
внеурочной деятельности: «Настольный теннис» 10 класс
учитель: Радченко А.С.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина