

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Семёнова О.А./ ФИО</p> <p>Протокол № 1 от «24» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Березовская СОШ» _____/Фукс А.Е./ ФИО</p> <p>«25» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В./ ФИО</p> <p>Приказ № 143 От «28» августа 2022 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Настольный теннис»
11 класс**

Составитель: Радченко А.С,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Рассмотрено на педсовете
Протокол № 11 от «28» августа 2023 г.

Период реализации программы: 2023-2024 учебный год

с. Березовка, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Настольный теннис» для 11 классов подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплению их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Составлена на основе следующих нормативных документов и материалов:

- 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 внеурочной деятельности МБОУ «Березовская СОШ» (приказ от 28.03.2017 № 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).

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

2. Содержание программы

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 самостраховки.

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, контрнат (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.

3. Тематическое планирование

№ 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	Инструктаж по ТБ
2	Правила безопасности игры. Правила соревнований	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
3	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
4	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
5	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
6	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
7	Атакующие удары: имитационные упражнения и в игре	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
8	Атакующие удары: имитационные упражнения и в игре	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
9	Вращение мяча в разных направлениях	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
10	Вращение мяча в разных направлениях	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
11	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
12	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
13	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
14	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
15	Подачи: маятник, челнок, веер, бумеранг	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
16	Подачи: маятник, челнок, веер, бумеранг	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
17	Основные тактические комбинации при своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
18	Основные тактические комбинации при своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
19	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
20	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
21	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1	Теннисные столы, ракетки и мячи

22	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
23	Тактика одиночных игр. Игра в защите	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
24	Тактика одиночных игр. Игра в нападении	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
25	Игра у стола. Игровые комбинации	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
26	Игра у стола. Игровые комбинации	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
27	Тренировка двигательных реакций	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
28	Воспитание скоростных и координационных способностей	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
29	Подготовка к тестированию	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
30	Тестирование	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
31	Соревнования по настольному теннису. Одиночная игра	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
32	Соревнования по настольному теннису. Одиночная игра	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
33	Соревнования по настольному теннису. Парная игра	1	Теннисные столы, ракетки и мячи
34	Соревнования по настольному теннису. Парная игра	1	Теннисные столы, ракетки и мячи

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
3. Интернет-ресурсы: <https://expert-tennis.ru>

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Столы теннисные – 3 шт.
2. Сетки для настольного тенниса – 3 шт.
3. Ракетки для настольного тенниса.
4. Мячи для настольного тенниса.
5. Скакалки.

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу
внеурочной деятельности: «Настольный теннис» 11 класс
учитель: Радченко А.С.**

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