

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис»
Спортивно-оздоровительное направление
10-11 классы

Составитель;
Мезин Владимир Олегович
учитель технологии

2020 г.

РАЗДЕЛ №1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;

- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием, ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для. организации деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Формы и виды контроля:

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

_1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты: повышение уровня мастерства.

Способы определения результативности: проведение школьных соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в школьных и районных соревнованиях и турнирах.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Программа предусматривает следующие **этапы подготовки игрока** по настольному теннису:

- спортивно-оздоровительный;
- учебно-тренировочный;
- спортивного совершенствования;
- соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий.

На *соревновательном этапе* – участие обучающихся в школьных, районных и краевых соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов для изучения раздела	Основное содержание раздела	Контрольно - оценочная деятельность	Источник формирования фондов оценочных средств для проведения контрольно - оценочной деятельности
1	Основы знаний:	4	1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. 2. Состояния и развития настольного тенниса в России. 3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. 4. Правила соревнования по настольному теннису. 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.	Эстафеты, игры, соревнования, турниры.	ООП ООО. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля
2	Юные теннисисты обязаны знать	2	Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.		контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.
3.	Общеразвивающие упражнения.	2	<i>Развитие физических качеств:</i> силы, гибкости, выносливости, быстроты. <i>Упражнения без предметов:</i> Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног. <i>Упражнения с предметами :</i> С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта . <u>Легкоатлетические упражнения:</u> бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров. <u>Подвижные игры:</u> игры с включением бега, прыжков, метаний		

			мяча, музыкальные игры, бадминтон. <u>Туризм:</u> пешие и лыжные загородные прогулки, походы.		
4.	Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений и стоек:	6	<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. 		
5.	Овладение техникой держания ракетки:	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы держания ракетки. 2. Правильная хватка ракетки и способы игры. 		
6.	Овладение техникой ударов и подач:	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по мячу. 2. Подачи. 3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. 4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 5. Тренировка ударов у тренировочной стенки. 6. Изучение подач. 7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. 8. Сочетание ударов. 9. Имитация перемещений с выполнением ударов. 10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. 		
7.	Тактическая подготовка.	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбор позиции. 2. Игра в «крутиловку» вправо и влево. 3. Свободная игра на столе. 4. Игра на счет из одной, трех партий. 5. Тактика игры с разными противниками. 6. Основные тактические варианты игры. 7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. 		
8.	Общая	4	Упражнения для развития физических способностей:		

	физическая подготовка.		скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.		
9.	Гимнастические упражнения.	12	<p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.</p> <p>Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», « Удочка», « Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.</p>		

Изменения, внесенные в рабочую программу.

Авторская программа рассчитана на 68 часов (2 час в неделю, 34 учебных недель). В авторскую программу внесены изменения – добавлен раздел: гимнастические упражнения.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж ТБ на занятиях. . Состояния и развития настольного тенниса в России.	1	

2	Правила соревнования по настольному теннису. Профилактика травм. Специальные термины.	1	
3	Основы тактики игры. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.	2	
4	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	
5	Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	
6	Удары по мячу. Техника подачи толчком.	2	
7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	
8	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	2	
9	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2	
10	Сочетание ударов.	2	
11	Имитация перемещений с выполнением ударов.	2	
12	Выбор позиции.	2	
13	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	2	
14	Свободная игра на столе.	2	
15	Игра на счет из одной, трех партий.	2	
16	Тактика игры с разными противниками.	2	
17	Упражнения с ракеткой и шариком.	2	
18	Игра толчком справа и слева.	2	
19	Атакующие удары по диагонали.	2	
20	Атакующие удары по линии. Упражнения на выносливость.	2	
21	Игра в защите. Упражнения на гибкость.	2	
22	Тактические схемы .Силовые упражнения.	2	
23	Игра с тренером. Упражнения на быстроту и ловкость.	2	
24	Выполнение подач разными ударами.	2	
25	Игра в разных направлениях.	2	
26	Игра на счет разученными ударами.	2	
27	Игра с коротких и длинных мячей.	2	
28-30	Групповые игры.	4	
31	Отработка ударов накатом.	2	
32	Отработка ударов срезкой.	2	
33-34	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	4	
35	Турнир по настольному теннису.	2	
Резервные часы:			
36-37	Игра с тренером.	2	
38-40	Групповые игры.	3	

