МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан»

**Утверждаю:**

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кекишева О.Ф.

«\_\_\_\_» сентября 2018 г.

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Настольный теннис»

**для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ**

Составитель:

учитель физической культуры

Икаева Оксана Валентиновна

2018 год.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по  внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Сильные и ловкие»  разработана на основе программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения.

В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

**цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**задачи:**

*Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раза в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления**

**«Настольный теннис »**

***Основы знаний:***

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений. Правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Основные виды вращения мяча. Методика судейства соревнований.

***Развитие физических качеств:***

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.

***Технические навыки и умения:***

Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижение теннисиста.

Прием подач ударом. Прием подачи ударом: атакующим. Техника приема «крученая свеча».

Подача мяча в нападении. Подача мяча «маятник», «челнок» , «веер», «бумеранг», «восьмерка». Подачи, подготавливающие атаку. Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Подачи в один угол стола. Подачи по подставке справа. Подачи по подрезке справа. Подачи по диагонали.

Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар, удар с верхним вращением «накат». Удары атакующего: защитные. Удары атакующие: удар по «свече». Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Удары атакующие: завершающий удар. Заторможенный укороченный удар. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

***Тактические навыки и умения:***

Парные игры. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Содержание*** | ***количество часов*** | ***Вид КоНТРОЛЯ*** | ***Дата*** |
| 1 | ТБ ИОТ-010, 042. Истории возникновения, развития игры в настольный теннис | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 1 | Сообщение учителя. |  |
| 2 | Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 1 | Сообщение, учителя учебная игра. |  |
| 3 | Игра защитника против атакующего. | Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 4 | Игра атакующего против защитника. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 5 | Прием подач ударом. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 6 | Основные виды вращения мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 7 | Подача мяча «маятник», «челнок». | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 8 | Удары по теннисному мячу | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 9 | Подачи подготавливающие атаку. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 10 | Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг» | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 11 | Подачи защитные, не позволяющие атаковать. | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 12 | Удары по теннисному мячу: «толчок», удар «тон-спин» . | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 13 | Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 14 | Удар с верхним вращением «накат». | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 15 | Удары по теннисному мячу: без вращения, атакующие. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 16 | Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя.  Учебная игра. |  |
| 17 | Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 18 | Подачи защитные. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 19 | Удары атакующие: завершающий удар. | Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 20 | Заторможенный укороченный удар. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 21 | Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 22 | Совершенствование подачи мяча в нападении. | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 23 | Прием подач ударом. | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 24 | Удары атакующие, защитные. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 25 | Удары отличающиеся по длине полета мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 26 | Совершенствование видов вращения мяча. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 27 | Прием подач ударом защитным. | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 28 | Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 29 | Совершенствование техники подачи мяча «челнок». | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 30 | Подачи подготавливающие атаку. | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 31 | Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 32 | Удар с нижним вращением «подрезка». | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 33 | Удар с верхним вращением «накат». | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |
| 34 | Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 1 | Сообщение учителя, учебная игра. |  |

**Планируемые результаты**

**внеурочной  деятельности спортивно – оздоровительного направления**

**«Настольный теннис»**

**К концу 1 года обучения**

Будут знать:

* будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* узнают правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

* Провести специальную разминку для теннисиста
* Овладеют основами техники настольного тенниса;
* Овладеют основами судейства в теннисе;
* Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
* Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**К концу 2 года обучения:**

Будут знать:

* расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
* получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

* Проводить специальную разминку для теннисиста
* Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
* Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
* Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
* Овладеют навыками общения в коллективе;
* будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

* улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
* Освоят накат справа и слева по диагонали;
* Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* Освоят накат справа и слева в один угол стола;
* Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
* топ–спин справа по подставке справа;
* Научаться делать топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
* Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
* Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

**способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

**Учебно-методическая литература.**

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. Ф и С. 1979.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. Ф и С. 1979. 160 с.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.

Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.

Настольный теннис. Правила соревнований. М. Ф и С. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.