

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ В.П.КИСЛЯКОВА»
(МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П. Кислякова»)**

«РАССМОТРЕНО» Протокол заседания ШМО от 31.08.2023 №1	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР Мильке В.В. 31.08.2023	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом МБОУ «Бугаевская ООШ им. В.П.Кислякова» от 31.08.2023 №31081
--	---	---

МБОУ "
БУГАЕВСКАЯ ООШ
ИМ.
В.П.КИСЛЯКОВА "

Подписан: МБОУ "БУГАЕВСКАЯ ООШ ИМ. В.П.КИСЛЯКОВА"
DN: ИНН ЮЛ=1120003943, E=bugschool@yandex.ru,
ИНН=1120003943, СНИЛС=01200559378, ОГРН=1021101108885,
Т=заместитель директора по учебно-воспитательной работе, О= МБОУ "БУГАЕВСКАЯ ООШ ИМ. В.П.КИСЛЯКОВА", STREET=Ул ШКОЛЬНАЯ, ДОМ 29, L=Среднее Бугаево, S=11 Республика Коми, С=RU, G=Валентина Владимировна, SN=Мильке, CN= МБОУ "БУГАЕВСКАЯ ООШ ИМ. В.П.КИСЛЯКОВА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-08-30 12:36:04
Foxit Reader Версия: 9.4.1

**Программа внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
5-9 класс
спортивно-оздоровительное направление
Срок реализации: 9 месяцев**

Составитель: учитель Дуркина Т.В.

**с. Среднее Бугаево
2023 г.**

Пояснительная записка

Данная программа является программой внеурочной деятельности для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Она составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное 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 школьным и районным соревнованиям;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 12-15 лет. Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. **Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 34 часа в год.**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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 тенниса, активное их использование 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 теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в 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.

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Техническая подготовка

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно

Содержание

курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

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.

Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения

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 используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. 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.

Тематическое планирование

№ раздела	Раздел, тема	Всего часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Правила игры в настольный теннис	1
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	4 2 2
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач Нападающий удар	18 2 3 4 1 1 1 2 2 2
5	Основы тактики игры: Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	6 1 1 1 1 1 1
6	Контрольные игры и соревнования	2
7	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2
	Итого	34