

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение с.Митягино

Утверждено

Приказом №71 от 30.08.2022 г.

Директором МБОУ с.Митягино



Т.А. Тихонова

Внеурочная деятельность по физической культуре

Кружок «Настольный теннис»

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составила: учитель физической культуры

Тушева Светлана Викторовна

2022 год

Программа рассчитана 34 ч в год - по 1 час в неделю (11-15 лет). Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

## Планируемые результаты

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры;

1. **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ – 5 часов**
  - 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.
2. **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 9**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.  
Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.
3. **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10**

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.

1. **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ - 10**

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.

### Основные приемы игры

*Поддачи:*

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

*Удары по мячу:*

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

*Исходная стойка:*

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

*Комбинация игр:*

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. | 1                |
| 2     | Игра в защите   | 10               |
| 3     | Игра ударами накат  | 3                |
| 4     | Игра в нападении  | 13               |
| 5     | Отработка навыков   | 3                |
| 6     | Игра в защите   | 4                |
| 7     | Итого:  | 34               |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Раздел, тема  | Количество часов | Дата План. | Дата Факт. |
|-------|---|------------------|------------|------------|
|       | Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.                     | 1                |            |            |
| 2     | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите                                 | 1                |            |            |
| 3     | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите                                 | 1                |            |            |
| 4     | Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите                                | 1                |            |            |
| 5     | Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите                 | 1                |            |            |
| 6     | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1                |            |            |
| 7     | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1                |            |            |
| 8     | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1                |            |            |
| 9     | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите                                       | 1                |            |            |
| 10    | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите                                       | 1                |            |            |
| 11    | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите                                       | 1                |            |            |
| 12    | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1                |            |            |
| 13    | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1                |            |            |
| 14    | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1                |            |            |
| 15    | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 1                |            |            |
| 16    | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного                              | 1                |            |            |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | угла в два. Игра в нападении  |   |  |  |
| 17 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 1 |  |  |
| 18 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 19 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 20 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 21 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 22 | Отработка навыков в игре «один на один»   | 1 |  |  |
| 23 | Отработка навыков в игре «один на один»   | 1 |  |  |
| 24 | Отработка навыков в игре «один на один»   | 1 |  |  |
| 25 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении                                   | 1 |  |  |
| 26 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении                                   | 1 |  |  |
| 27 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении                           | 1 |  |  |
| 28 | Игра ударами срезка. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 29 | Игра ударами срезка. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 30 | Игра ударами срезка. Игра в нападении   | 1 |  |  |
| 31 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите   | 1 |  |  |
| 32 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите   | 1 |  |  |
| 33 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите   | 1 |  |  |
| 34 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите   | 1 |  |  |