

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя школа №1
Ярославская область, г. Гаврилов-Ям

Утверждаю
Приказом №
Средней школы №1
от
Директор МОУ СШ №1:
/Г.А.Поздышева/

Программа внеурочной деятельности
по **настольному теннису**
для учащихся 5 классов

Направление: спортивно – оздоровительное.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

Руководитель: учитель по физической культуре Барашкова О. А.

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цель: научиться играть в настольный теннис.

Задачи:

- Укреплять здоровье учащихся, поддерживать высокую работоспособность;
- воспитывать у занимающихся нравственные и волевые качества;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать у занимающихся основные двигательные качества;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать потребность в личном физическом совершенствовании
- приобретать теоретические и методические знания;
- овладевать основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать гигиенические навыки и привычку соблюдения режима труда и отдыха;
- воспитывать дружеские отношения между учащимися.

Место учебного предмета в учебном плане

Внеурочная деятельность по физической культуре «Настольный теннис» проходит 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 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, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.

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).

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Колич ество часов	Виды деятельности	Виды и формы контроля
1	Теория	4	Изучают теоретический материал и технику безопасности по настольному теннису.	Проверка теоретических знаний.
2	Общефизическая подготовка	3	Выполняют упражнения на развитие всех групп мышц.	Практическая работа.
3	Специальная физическая подготовка	3	Выполняют специальные упражнения теннисиста.	Практическая работа.
4	Обучение техническим приёмам	9	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки, разучивают технические приемы.	Практическая работа.
5	Интегральная подготовка	6	Учатся объединять и реализовывать в тренировочной и соревновательной деятельности навыки, полученные в ходе теоретической физической, технической и тактической подготовки.	Практическая работа.
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9	Обучаются тактическим действиям и двухсторонней игре.	Практическая работа.
7	Итого:	34		

4. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
8	Удары по мячу накатом.	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
11	Вращение мяча.	1	Уметь выполнять вращение мяча
12	Основные положения теннисиста.	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения

16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	1	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
26	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	Уметь выполнять упражнения с

	Вращение мяча в разных направлениях.		мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Уметь выполнять передвижения у стола
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола
33	Соревнования по настольному теннису.	1	Уметь играть у стола
34	Соревнования по настольному теннису.	1	Уметь играть у стола

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик:

Научится:

- рациональным движениям в технических приёмах игры;
- правилам игры;
- правилам техники безопасности при игре.
- основными приёмами техники и тактики игры;

Получит возможность научиться:

- навыкам участия в игре и организации самостоятельных занятий;
- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису;
- теоретическим сведениям о истории развития настольного тенниса, месте и значении игры в системе физического воспитания;

6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Учебно-методическое обеспечение

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.