

Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 2020 года протокол №1
Председатель  О.В. Калугина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление Спортивно - оздоровительное

Название «Настольный теннис»

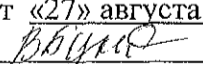
Уровень образования (класс) среднее общее образование , 10

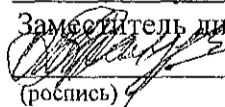
Количество часов в год - 34, в неделю –1 часа

Учитель Захаров Сергей Борисович

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО классных руководителей
от «27» августа 2020 года №1
 В. Н. Бунакова
(подпись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Науменко
(подпись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 личностно 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 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.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. 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 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.

3. Содержание образовательной программы.

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому уделяется большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Тематическое планирование курса «Настольный теннис» 34 часа, 10 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1	Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.	1	1 неделя, сентябрь	
2	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России	1	2 неделя, сентябрь	
3	Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1	3 неделя, сентябрь	
4	Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1	4 неделя, сентябрь	

5	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1	1 неделя, октябрь	
6	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	2 неделя, октябрь	
7	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	3 неделя, октябрь	
8	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	4 неделя, октябрь	
9	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	5 неделя, октябрь	
10	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	1	2 неделя, ноябрь	
11	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева	1	3 неделя, ноябрь	

12	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева	1	4 неделя, ноябрь	
13	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева	1	1 неделя, декабрь	
14	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева	1	2 неделя, декабрь	
15	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1	3 неделя, декабрь	
16	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1	4 неделя, декабрь	
17	Тестирование теннисных умений.	1	3 неделя, январь	
18	Тестирование теннисных умений.	1	4 неделя, январь	
19	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером	1	5 неделя, январь	
20	Выполнение ударов в тренировочную	1	1 неделя, февраль	

	стенку и на полу с партнером			
21	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером	1	2 неделя, февраль	
22	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1	3 неделя, февраль	
23	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1	4 неделя, февраль	
24	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1	1 неделя, март	
25	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	2 неделя, март	
26	Обучение основным стойкам теннисиста.	1	3 неделя, март	

	Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.			
27	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	1 неделя, апрель	
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	2 неделя, апрель	
29	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1	3 неделя, апрель	
30	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1	4 неделя, апрель	
31	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1	5 неделя, апрель	
32	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1	1 неделя, май.	
33	Тестирование теннисных умений.	1	2 неделя май.	
34	Участие в соревнованиях различного уровня.	1	3 неделя май.	