

Приложение  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования МОУ  
«Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»

## **Программа внеурочной деятельности**

### **«Настольный теннис»**

## **Оглавление**

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	4
Содержание с указанием форм организации и видов деятельности.....	6
Тематическое планирование .....	8

# 1. Пояснительная записка

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 аналитическую 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.

## *Цели:*

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

## *задачи:*

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

## 2. Планируемые результаты

**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, накоплении 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 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 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 с указанием форм организации и видов деятельности**

Вводное занятие

Теория:

Правила техники безопасности. Правила поведения в зале и в чрезвычайных ситуациях.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория:

сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в

настольный теннис;

физическая культура и спорт в России.;

состояние и развитие настольного тенниса в России;

технические приемы в настольном теннисе.

Практика:

наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.

имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).

круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.

упражнения для развития физических способностей

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.

пружинистые выпады вперед и в стороны.

наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.

имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).

размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

упражнения, направленные на развитие специальной гибкости, желательны выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

ОРУ без предметов, в парах, с набивным мячом, гимнастической палкой, малым мячом, скакалкой.

бег- 20 м с высокого старта (с), бег «ёлочкой», бег 30 м с высокого старта (с), челночный бег 3х10 и 5х10 м., бег 60 м, бег 500 м (800 м), бег 1000м.

метание - в мишень, на дальность в горизонтальную и вертикальную цели, по движущейся цели.

прыжки с места в длину и высоту, многоскоки, прыжок в высоту «перешагивание», прыжки на скакалке.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Теория:

Правила ведения протоколов в игре и соревновании по настольному теннису;

Практика:

исправление ошибок в выполнении технике приема у товарища по группе;

проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера.

## **Подвижные игры**

Теория:

Правила подвижных игр.

Практика:

"Старт после броска"

"Охрана перебежек"

"Встречная эстафета с бегом"

"День и ночь"

"Эстафета по кругу"

"Удочка" (простая и командная)

"Верёвочка под ногами"

"Прыгуны и пятнашки"

"Снайперы"

"Защищай товарища"

"Ящерица"

"Ловкие и меткие"

"Перестрелка"

"Слон"

## **Специальная подготовка**

Теория:

виды удара;

составление комплекса СФУ.

Практика:

сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против I "подрезки" С вращением мяча вниз, удары "накат" слева и справа против контратак с вращением мяча вверх;

игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты "подставками", "подрезками" и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в "крутиловку" один против двух, один против пяти;

**практическое изучение основ тактики** нападения и защиты в одиночных играх.

## **Техническая подготовка**

**Теория:**

техника перемещений близко у стола и в средней зоне;

**Практика:**

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»;

удары по теннисному мячу;

удар без вращения – «толчок»;

удар с нижним вращением – «подрезка».

## **Тактическая подготовка**

**Теория:**

тактика игроков в смешанных парных играх.

**Практика:**

подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;

подачи подготавливающие атаку;

подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать;

прием подач ударом - атакующим;

прием подач ударом - подготовительным.

### **Тестирование**

#### **Теория:**

требования и правила тестирования.

#### **Практика:**

тест физической способности: скоростные, координационные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, силовые качества;

сгибание разгибание рук в упоре лежа.

поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд / кол-во раз/.

тесты на технику.

### **Соревнования**

#### **Теория:**

правила ведения протокола соревнований.

#### **Практика:**

участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии;

контрольное соревнование;

челночный бег 3x10 м.

## **4. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	8
<b>2</b>	Общепфизическая подготовка	12
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	12
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	30
<b>5</b>	Интегральная подготовка	20
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	20
<b>7</b>	Итого:	102





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Никишина Тамара Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022