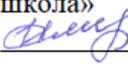
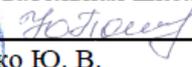


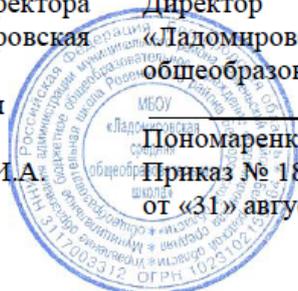
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района
Белгородской области»**

«Согласовано»
Руководитель МО
учителей-предметников
МБОУ «Ладомировская
средняя общеобразовательная
школа»

Ломакин А. В.
Протокол № 7
от «17» июня 2021 г

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Ладомировская
средняя общеобразовательная
школа»

Олейник И. А.
«27» августа 2021 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Ладомировская средняя
общеобразовательная школа»

Пономаренко Ю. В.
Приказ № 185-ОД
от «31» августа 2021 г



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации программы 3 года

с. Ладомировка
2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» для учащихся 5-7 классов разработана:

- в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- на основе примерной программы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьева. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010.
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ладомировская средняя общеобразовательная школа».
- Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», в которой основными направлениями воспитательной деятельности являются:
 1. Гражданское воспитание;
 2. Патриотическое воспитание;
 3. Духовно-нравственное воспитание;
 4. Эстетическое воспитание;
 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
 6. Трудовое воспитание;
 7. Экологическое воспитание.
 8. Ценности научного познания.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как среди взрослого населения, так и среди детей и подростков. Это увлекательная игра, но довольно трудная, требующая упорной учебы, постоянных тренировок, высокой скорости, ловкости, выносливости, чувства мяча, отточенного игрового мышления, хорошей реакции, безграничного упорства.

В игре формируются личностные качества: коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника приучает занимающихся совершенствовать свои возможности, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры вызывает у играющих высокий эмоциональный подъем, поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Кроме того, приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки будут закрепляться на занятиях внеурочной деятельности «Настольный теннис». Так как взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС ООО.

Настольный теннис особенно полезен, так как способствует появлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности. Это особенно актуально сегодня, когда учащиеся проводят свободное время в социальных сетях, большие учебные нагрузки и объём домашнего задания, а вследствие этого понижена двигательная активность, развивается гиподинамия. Данную проблему призвана решить программа внеурочной деятельности «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

На занятиях внеурочной деятельности «Настольный теннис» реализуются межпредметные связи с предметами «Физическая культура», «Биология» (анатомия человека), «Информатика» (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Программа является модифицированной, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с видом спорта (настольным теннисом), а так же непрерывный характер обучения учащихся настольному теннису.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков по теннису.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группа формируется совместно: мальчики и девочки.

Новизна. Актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, несложный инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы заключается в том, что ребенок после уроков может снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность, концентрацию внимания, ловкость, быстроту реакции, снижают гиподинамию, а также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательные.

- Обучение приемам техники игры и тактическим действиям.
- Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности.

2. Развивающие.

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья.
- Развитие общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Развитие специальной физической подготовленности.
- Развитие самостоятельности, ответственности, активности.

3. Воспитательные.

- Воспитание потребности к систематическим занятиям спортом.
- Воспитание основных психических качеств.
- Привитие навыков личной гигиены.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование общественной активности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» соответствует целям и задачам основной образовательной программы МБОУ

«Ладомировская средняя общеобразовательная школа» и является одним из средств реализации физкультурно-спортивного воспитания школы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначена для детей среднего школьного возраста. Возраст детей 10-13 лет.

Сроки реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для одного учебного занятия в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 102 часов за 3 года обучения): в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий – 45 мин.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания - создают у учащихся предварительные представления об изучаемом виде спорта.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, видеофильмов. 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий.

Формы проведения занятий: индивидуальная, фронтальная, парная, групповая; практическая, комбинированная, соревновательная.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

Предметные результаты

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- 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.

В результате освоения образовательной программы «Настольный теннис» учащиеся:

будут знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- правила игры, судейство и организация соревнований;
- тактику и стратегию игры в настольный теннис;
- правила соревнований по настольному теннису.

будут уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.

будут демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы подведения итогов

В начале года проводится входное тестирование.

В конце учебного года проводится итоговый контроль с целью определения степени достижения результатов.

В течение учебного года проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные элементы и их комбинации.

Практическая значимость

Практическая значимость программы заключается в осознание здоровья как высшей ценности человека, формировании чувства ответственности за состояние собственного организма, приобщения учащихся к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план 1-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Обучение правилам техники безопасности поведения в помещении для занятий. Введение в мир настольного тенниса.	1		1
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.		2	2
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».		2	2
4	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте.		2	2
5	Обучение удару срезка справа с отскока.	1	2	3
6	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.		2	2
7	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.		3	3
8	Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.		3	3
9	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.		3	3
10	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	2	3
11	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.		2	2
12	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.		3	3
13	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке.	1	1	2
14	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	1	2
15	Итоговое тестирование.		1	1

Учебно-тематический план 2-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Обучение правилам ТБ поведения на игровой площадке.	1		1
2	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижения (повторение пройденного материала).		1	1

3	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	1	3	4
4	Обучение ударам справа и слева срезкой.		2	2
5	Обучение ударам над головой. Обучение подачи.		2	2
6	Обучение подбросу мяча при подаче.		2	2
7	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.	1	3	4
8	Совершенствование ударов справа и слева накатом.		3	3
9	Совершенствование подачи, накатов, срезок, откидок.		2	2
10	Обучение подаче и приему подачи.	1	3	4
11	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча.	1	3	4
12	Совершенствование изученных ударов(откидкой, срезкой, накатом).		1	1
13	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.		2	2
14	Соревнование.		2	2

Учебно-тематический план 3-го года обучения (34 часа)

№	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Обучение правилам ТБ поведения на игровой площадке.	1		1
2	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.		2	2
3	Совершенствование ударов накатом справа и слева.		2	2
4	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.		3	3
5	Обучение ударам по направлениям. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая)	1	3	4
6	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.		2	2
7	Обучение длине удара. Обучение длинному и короткому удару с отскока.	1	3	4
8	Обучение вращению мяча.	1	2	3
9	Обучение крученому мячу справа и слева.		2	2
10	Обучение подрезке.		2	2
11	Обучение подрезке справа и слева.		2	2
12	Закрепление ударов с вращением мяча.		2	2
13	Повторение и закрепление пройденного материала.		2	2
14	Соревнования.		3	3

Содержание программы

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Российские теннисисты на Олимпийских играх. Особенности и виды тенниса.

Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис

Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

4. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке - серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

5. Тактика игры

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»