

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра Алексеевича»
Городищенского района Волгоградской области
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, факс 8-84468-4-76-06
E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
учителей физической
культуры и ОБЖ.
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.
Руководитель МО *Л.А. Мединцова*

СОГЛАСОВАНО
методист по УВР
Д.А. Аханова
«01» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ерзовская СШ
имени Героя Советского
Союза Гончарова П.А.»
Городищенского района
Волгоградской области
В.В. Мединцов
«01» 09 2020 г.
№ 113-09 от 31.08.2020

Рабочая программа внеурочной деятельности по предмету физическая культура

«Настольный теннис»

на 2020-2021 учебный год

Руководитель: Мединцова Лилия Александровна

Ерзовка 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-8 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.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно, плану МБОУ Ерзовская СШ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 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». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

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, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

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	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

4. Календарно-тематическое планирование

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

14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту- пательным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту- пательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	Совершенствование	2	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации

	— накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола
33	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола
34	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола

5. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

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

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.

7. Перечень учебно-методического обеспечения

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.