

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Семёновская средняя общеобразовательная школа»

Порецкого района Чувашской Республики

«Рассмотрено»

заседании ТГ начальных классов
Руководитель Кочеткова С.Ю.
Кочеткова С.Ю.

«Согласовано»

Завуч школы
Орлова Е.И. Орлова Е.И.

«Утверждаю»

Директор школы
Глушенков Н.В.



Протокол № _____

от « _____ » _____ 20__ г.

от « 27 » 08 2021 г.

от « 31 » 08 2021 г.

ПРОГРАММА

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

ШСК «ЧЕМПИОН»

Срок реализации: 2021-2022 учебный год.

Учитель: Глушенков В.Н.

с. Семёновское

2021 г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
- уважение к своему народу, развитие толерантности;
- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- использование справочной литературы, ИКТ;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

- самостоятельное выделение и формулирование цели;
- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;
- самостоятельное перерабатывание информации;
- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строение речевого высказывания в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

- участие в диалоге: слушание и понимание других, высказывание своей точки зрения на события, поступки;
- оформление своих мыслей в устной и письменной речи;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

- знание техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
- знание истории развития настольного тенниса в России.
- знание влияния физических упражнений на строение и функции организма человека.
- знание гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов.
- знание правил соревнований по настольному теннису.

- умение свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- умение выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- умение выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- умение уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- умение иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- умение активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- умение выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

- демонстрацию технических и тактических действий игры настольный теннис, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

Планируемые результаты

- знание правил соревнований по настольному теннису;

- осуществление судейства по настольному теннису;

- знание основ теоретических знаний о настольном теннисе.

- умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- умение 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;

- умение перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- умение свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- умение выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- умение выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только соревновательной деятельности, уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

- демонстрация технических и тактических действий игры настольный теннис, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнение имитации ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показ расположения точки контакта, выполнение окончания удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнение серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только соревновательной деятельности.

Содержание программы

Внеурочная деятельность «Настольный теннис» проводится 1 час в неделю, 34 часа в год

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Возраст детей – 11 – 13 лет.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

Основы знаний:

1. *Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.*
2. *Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.*
3. *Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.*
4. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.*
5. *Правила соревнований по настольному теннису.*

ОБЩА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки, поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения и развитии настольного тенниса в России. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, врачебным контролем. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Работая с интернетом, обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется ИКТ. При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в настольный теннис приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Формы работы при реализации программы:

- ИКТ;
- беседы;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- праздники;
- дни здоровья;
- спортивные соревнования.

Тематическое планирование

(34 часа)

№	Тема, содержание	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Вводный инструктаж по от. Введение в мир настольного тенниса. Стойка игрока.	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии настольного тенниса.
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	Рассказ истории развития настольного тенниса в России и влиянии физических упражнений на строение и функции организма человека.
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки	1	Объяснение правила соревнований по настольному теннису. Учить держать правильно ракетку,
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Рассказ о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсменов. Учить принимать стойку игрока,
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	умение перемещаться в стойке игрока.
6	Удары по мячу по линии	1	умение выполнять атакующие удары по диагонали, по линии
7	Удары по мячу по линии	1	
8	Удары по мячу по диагонали	1	
9	Удары по мячу по диагонали	1	
10	Подачи накатом	1	умение правильно выполнять подачи

			мяча накатом, срезкой и боковым вращением.
11	Подачи. Накатом	1	
12	Подачи срезкой	1	
13	Подачи срезкой	1	
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	умение правильно выполнять удары справа и слева.
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	умение правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	
22	Выбор позиции.	1	умение делать выбор позиции.
23	Выбор позиции.	1	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	умение играть в «крутиловку» вправо и влево.
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	
26	Свободная игра на столе.	1	умение свободно играть на столе.
27	Свободная игра на столе.	1	
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	умение играть на счет.
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	
30	Тактика игры с разными	1	умение делать правильный выбор

	противниками.		тактики игры с различными противниками.
31	Тактика игры с разными противниками.	1	
32	Основные тактические варианты игры.	1	знание: - основных тактических вариантов игры. умение: - правил игры в настольный теннис. - участвовать в соревнованиях. - применять правила игры.
33	Основные тактические варианты игры.	1	
34	Соревнования по настольному теннису	1	