

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
секция «Настольный теннис»

1. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты.

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 со взрослыми и детьми.

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

К концу года обучающиеся

Будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

Будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

2. Содержание программы:

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.

Общая физическая подготовка.

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом 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.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

3. Календарно-тематическое планирование.

№ раздела (главы)	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Правила игры в настольный теннис	1
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений.	3 1 2
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	20 2 2 10 2

	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2
	Тренировка ударов сложных подач	2
5	Основы тактики игры: Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	10 1 2 2 2 2 1
6	Контрольные игры и соревнования	
7	Итого	35

3.1 Поурочная планирование.

№ Занятия	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	
2	Правила игры в настольный теннис	
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	
4	Упражнения на развитие у детей координации движений.	
5	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	
6	Изучение подач	
7	Подачи	
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	
9	Овладение техникой подач	
0	1 Изучение подач	
1	1 Подачи	
2	1 Упражнения на развитие у детей координации движений.	
3	1 Подачи	
4	1 Подачи	
5	1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	
6	1 Овладение техникой подач	
7	1 Подачи	
8	1 Подачи	
9	1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	
0	2 Выбор позиции	
1	2 Игра в «крутиловку» вправо и влево	
2	2 Подачи	
2	2 Тренировка ударов сложных подач	

3			
4	2	Игра в «крутиловку» вправо и влево	
5	2	Тактика игры с разными противниками	
6	2	Основные тактические варианты игры	
7	2	Подачи	
8	2	Тренировка ударов сложных подач	
9	2	Подачи	
0	3	Тактика игры с разными противниками	
1	3	Свободная игра на столе	
2	3	Подачи	
3	3	Свободная игра на столе	
4	3	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	
5	3	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597644

Владелец Ковалева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024