

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Настольный теннис»

в рамках ФГОС для 9 класса

на 2020-2021 учебный год

3 часа в неделю/ 105 в год

Составитель программы:
Зайцева Елена Юрьевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение	1.Соотнесение известного и	1.Формулирование цели	1.Строить
2.Смыслообразование	неизвестного	2.Выделение необходимой информации	продуктивное взаимодействие
	2.Планирование	3.Структурирование	между
	3.Оценка	4.Выбор эффективных способов	сверстниками и

	4.Способность к волевому усилию	решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	---------------------------------	--	--

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Программа рассчитана соответственно на 1 год обучения. Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, количество занимающихся в группе до 10 человек.

Настольный теннис

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной

ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч)

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

3. Тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1
2	История возникновения игры. Игра в защите	1
3	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1

4-5	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	2
5	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
6-7	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	2
8-9	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	2
9-10	Закрепление техники выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	2
11-12	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2
13-14	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	2
15-16	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	2
17-18	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	2
19-20	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	2
21-22	Отработка подачи с отскоком от стенки, в паре, вчетвером.	2
23-24	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2
25-26	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	2
27-28	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2
29-30	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2
31-32	Игра ударами срезка. Игра в нападении	2
33-35	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	3
36-39	Крученая подача. Игра в защите	3
40-44	«Резная» подача. Игра в нападении	4
45-46	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2
47-48	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2
49-50	Расстановка и передвижение игроков в парной игре.	2

51-54	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	4
55-56	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2
57-58	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2.	2
59-60	Отработка подачи «Веер». Техника исполнения.	2
61-62	Отработка тактики «смена игрового ритма».	2
63-64	Подача с вращением. Игра на дальней дистанции.	2
65-66	Техника завершающего удара (справа, слева)	2
67-68	Техника одиночной игры. Оперативное мышление, физические возможности.	2
69-70	Игра у тренировочной стены. Освоение подрезок, слева, справа.	2
71-72	Освоение наката справа, слева	2
73-74	Изучение техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2
75-76	Закрепление техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2
77-78	Совершенствование техники приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2
79-80	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2
81-82	Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2
83-84	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2
85-86	Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2
87-88	Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2
89-90	Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
91-92	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2

93-94	Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2
95-96	Чередование разных подач, тактика игры. Навязывание своего стиля.	2
97-98	Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки).	2
99-100	Тактика « длительный розыгрыш очка», отработка тактики на практике.	2
101	Тактика « длительный розыгрыш очка», отработка тактики на практике	1
102	Подведение итогов кружка. Соревнование в группе.	1