**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.**

**«Утверждаю.»**

**Директор школы: Ж.А.Котова.**

**Приказ № 96 от 12.08.2020 года.**

**(п,п)**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**основного общего образования МБОУ Отрадовской СОШ**

**физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

срок реализации 1 года

возрастная категория обучающихся 10– 11 лет

Наименование учебного предмета внеурочная деятельность «физкультурно-спортивное направление»

Класс 6 класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель Котов Владимир Иванович

Срок реализации программы, учебный год 2020-2021 учебный год

Количество часов - в неделю - 2 час. ,34 недели

Планирование составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании  следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

6. Устав МБОУ Отрадовская СОШ.

10. Учебного плана МБОУ Отрадовская СОШ на 2020 – 2021 учебный год

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**  
Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.  
*Цель программы* - изучение спортивной игры настольный теннис.  
  
*Основными задачами* программы являются:  
Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;  
Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

**МЕСТО ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ Отрадовская СОШ , со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 67 ч в год - по 2 часа в неделю и содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Место проведения – приспособленное помещение

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о ЗОЖ.

Занятия по настольному теннису проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

**Формы организации учебной деятельности:** урок, урок-практикум, групповая работа, парная работа.

**ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ:**

• групповая работа;

• работа в парах;

• индивидуальная работа;

• практическая игра.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  **по**  **плану** | **Дата**  **по**  **факту** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  |
| 1.1 | История развития настольного тенниса в России | 2 | 4,09,6.09 |  |
| 1.2 | Правила игры и судейство в настольном теннисе | 2 | 11.09,13.09 |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **6** |  |  |
| 2.1 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | 2 | 18.09,20.09 |  |
| 2.2 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | 2 | 25.09,27.09 |  |
| 2.3 | Комбинации из освоенных элементов | 2 | 2.10,4.10 |  |
| **3.** | **Способы перемещения** | **12** |  |  |
| 3.2 | Основная стойка | 2 | 9.10,11.10 |  |
| 3.1 | Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | 2 | 16,10,18.10 |  |
| 3.2 | Шагами, прыжками, рывками, | 2 | 23.10,25.10 |  |
| 3.3 | Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный | 2 | 6.11,8.11 |  |
| 3.4 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | 2 | 13.11,15.11 |  |
| 3.5 | С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую | 2 | 20.11,22.11 |  |
| **4.** | **Атакующие удары** | **36** |  |  |
| 4.1 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | 2 | 27.11,29.11 |  |
| 4.2 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 2 | 4.12,6.12 |  |
| 4.3 | Подача накатом короткая и длинная | 2 | 11.12,13.12 |  |
| 4.4 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 12 | 18.12,20.12,25.12,27.12,15.01,17.01,22.01,24.01  ,29.01,31.01, 5.02,7.02 |  |
| 4.5 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | 10 | 12.02,14.02, 19.02,21.02, 26.02,28.02,4.03,6.03,11.03,13.03 |  |
| 4.6 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | 2 | 18.03, 20.03 |  |
| 4.7 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | 2 | 1.04,3.04 |  |
| 4.8 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | 2 | 8.04,10.04 |  |
| 4.9 | Топ-спин удар | 2 | 15.04,17.04 |  |
| **5.** | **Защитные и промежуточные удары** | **10** |  |  |
| 5.1 | Подача с нижним вращением с права и с лева | 2 | 22.04,24.04 |  |
| 5.2 | Срезка справа и с лева по всему столу | 2 | 29.04,6.05 |  |
| 5.3 | Подрезка справа и слева | 3 | 8.05,13.05, 15.05 |  |
| 5.4 | Запилы с права и с лева | 2 | 20.05,22.05 |  |
| **ИТОГО:** | | **67** |  |  |

**Требования к уровню подготовки**

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.  
- историю развития настольного тенниса в России.  
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.  
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

- правила соревнований по настольному теннису.  
Уметь:

- 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;

- 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;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

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

соревновательной деятельности;

**Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности**

 Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его   я использую  для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для  тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении проведения контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование  интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.

Документ-камеру использую на внеурочной деятельности, когда в реальном времени можно показывать книги, картинки, наглядные опыты.

**Учебно-методический комплект**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004