**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Отрадовская средняя общеобразовательная школа Азовского района.**

**«Утверждаю.»**

**Директор школы: Ж.А.Котова.**

**Приказ № 107 от 19.08.2019 года.**

**( п, п)**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**основного общего образования МБОУ Отрадовской СОШ**

**физкультурно-спортивной направленности**

«ТЕННИС»

срок реализации 1 года

возрастная категория обучающихся 11– 12 лет

Наименование учебного предмета внеурочная деятельность «физкультурно-спортивное направление»

Класс 7 класс

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель Котов Владимир Иванович

Срок реализации программы, учебный год 2019-2020 учебный год

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

Планирование составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта

1. **Пояснительная записка.**

Образовательная программа спортивной секции «Теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии сСанитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Цели и задачи программы.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.

2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Приобретение необходимых теоретических знаний

4. Овладение основными приемами техники и тактики

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

6. Привитие учащимся организаторских навыков.

7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

**Общая характеристика.**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложнокоординационныхловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;

- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

**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.

Место проведения – приспособленное помещение

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 11 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

На­полняемость в группах составляет 15 чело­век. Программа рассчитана на 1 год обучения — 62 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 базеовладения 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. 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 профилактикизаболеваний 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**

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний ***о физической культуре.***

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры столаи Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливостии развития координации движений.

3.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

**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). Подачи: 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; 6) 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).

**Материально - техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1.   Набор для настольного тенниса – 3 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 3 шт.

**Учебно-тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| **1** | Теория | 4 |
| **2** | Общефизическая испециальная физическая подготовка. | 8 |
| **3** | Обучение техническим приёмам.  Интегральная подготовка.  Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра. | 56 |
| **6** | Итого: | 68 |

**Материально - техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 x 9   и следующее оборудование и инвентарь:

1.   Набор для настольного тенниса – 4 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Тема урока | Содержание | дата |
| 1 | **Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.**  **Вводное занятие.** Введение в образовательную программу.  Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки. | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол  Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. | 2.09 |
| 2 | **История развития настольного тенниса.**  Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса. | **Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.** Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей. | 6.09 |
| 3 | **Правила игры в настольный теннис.** Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.  Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.  Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. | 9.09 |
| 4. | **Правила игры в настольный теннис.** Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д. | Комбинации из освоенных элементов.  Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. | 13.09 |
| 5-9 | **Подачи.** Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. | 16.09-30.09 |
| 10-14 | **Толчок.** Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. | Комбинации из освоенных элементов.  Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах. | 4.10-18.10 |
| 15-17 | **Обучение ударам с отскока**. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара толчок слева.  Удары с наброса учителя.  Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. | 21.10-8.11 |
| 18-19. | Обучение удару срезка справа с отскока.  Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | 11.11-15.11 |
| 20-23 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. | 18.11-29.11 |
| 24-29 | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.  Упражнения «школы мяча». | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. | 2.12-20.12 |
| 30-33 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. | 23.12-17.01 |
| 34-37 | **Накаты.**  Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. | Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста. | 20.01-31.01 |
| 38-39. | **Подрезки.**  Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. | Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок. | 3.02-7.02 |
| 40-41 | **Накаты и подрезки.** | Закреплениевыполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок. | 10.02-14.02 |
| 42-44 | **Тестирование.** | Тестирование теннисных умений. | 17.02-28.02 |
| 45-46 | **Обучение ударам с перемещением**. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.  *Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки*. | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии». | 2.03-6.03 |
| 47-51. | Закрепление ударов с перемещением. | Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. | 13.03-6.04 |
| 52-53 | **Комбинации.**  Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. | Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника. | 10.04-13.04 |
| 54-55 | Обучение основным стойкам теннисиста.  Обучение перемещениям поплощадке.Обучение работе ног при ударах справа в движении. | Стойки для ударов справа.  Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений ног. | 17.04-20.04 |
| 56-57 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений.  Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. | 24.04-27.04 |
| 58-59 | *Понятие о счете в настольном теннисе*. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | Обучение простейшему ведению счета.  Обмен ударами на полу с подсчетом очков. | 8.05-15.05 |
| 60-62 | **Итоговое тестирование.** | Тестирование теннисных умений. | 18.05-25.05 |

**8. Список используемой литературы.**

1.    Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

2.  Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.

4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

5. Иванов B.C., Теннис на столе. М, 1970 г.

6. 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, 1995

7.  Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы

www.scientific.ru

www.openclass.ru

http://physnet.ru

www.bio.1 september.ru

www.bio.nature.ru

www.phys.msu.ru www. km.ru/educftion

www.edios.ru Ресурсное обеспечение