

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПОТЕНЦИАЛ»**

Утверждаю
к исполнению

Директор

 Е.В. Коптева

«29» августа 2016 г.

пр. № 58



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»**

Составитель:

Захарова Т.А., учитель
физической культуры

**Самара,
2016 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета, курса настольного тенниса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Настольный теннис – массовый и популярный вид спорта в мире, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами требующий высокой общefизической, социальной и психологической подготовки. Развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами настольного тенниса, как вида спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Знание истории настольного тенниса;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- понятия о ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил техники безопасности и норм гигиены;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы: внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнения;
- характеризовать знания по истории развития настольного тенниса и достижения спортсменов России на международной арене, о

положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- давать определение понятиям.

В сфере познавательных универсальных учебных действий учащиеся научатся ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, закаливания, игр на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать, (на примерах из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий настольным теннисом (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий видом спорта.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- владению умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.).
- обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владению умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- способно и интересно и доступно излагать знания о физической культуре, настольном теннисе, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

Учащиеся приобретут умения учитывать позицию соперника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и взаимодействовать-с одноклассниками в процессе занятий видом спорта. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Ориентироваться на позицию других людей, отличную от собственной,

уважать и понимать иную точку зрения. Умение слушать и анализировать разные мнения и обосновывать собственное. Умение договариваться и находить общее решение. Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- владение умением выполнения двигательных действий и физических упражнений, настольного тенниса, как вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- самостоятельно вести наблюдения за динамикой показателей физического развития;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий
Учащиеся овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА НАСТОЛЬНЫ ТЕННИС

Основы знаний о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности, физическое совершенствование

Культурно – исторические основы (1 час)

- История развития настольного тенниса.
Культурные и исторические основы игры, как части мировой культуры, её межнациональной ценности.
- Настольный теннис на современном этапе развития. Успехи спортсменов России на международной арене.
Современные тенденции в развитии настольного тенниса в мире.
Выступление российских спортсменов на международной арене.
Участие спортсменов Самары в областных, региональных, российских и международных соревнованиях, Олимпийских играх.

Естественные основы (3 часа)

- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся и повышение их координационных способностей.
Строение анатомии человека, функции, основные системы организма. Скорость мышечных сокращений в регулировании скорости движений, а также пространственная точность движений. Решение сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Гармоническое физическое и психическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка. Укрепление здоровья. Воспитание всех физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости.
- Режим дня и его основное содержание.
Основные положения режима дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур. Чередование умственного и физического труда для сохранения творческой работоспособности. Объём физической нагрузки.
- Закаливание организма.

Использование естественных сил природы для закаливания организма. Роль закаливания организма в профилактике заболеваний, гигиенические требования, температурный режим и погодные условия, правила безопасности.

- Правила безопасности и гигиенические требования. Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила организации подготовительной части, разминки, подготовки организма к предстоящей нагрузке. Гигиенические требования к экипировке, месту проведения занятий.

Социально-психологические основы (2 часа)

- Подготовка к занятиям настольным теннисом, оборудование и инвентарь.
Основные правила подготовки к занятиям. Основное оборудование для игры: стол для настольного тенниса (стандартных размеров, разметка стола), сетка, ракетки с накладками разного цвета (для игры в защите и нападении), мячи для игры.
- Организация досуга средствами физической культуры.
Настольный теннис, как средство коммуникации, умение в совместной деятельности взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми. Организация собственной деятельности для проведения досуга в эмоциональной и яркой форме.

Основные правила (1 час)

Правила и организация настольного тенниса. Цель и смысл игры. Игровая площадка, стол, участники, поведение игроков.

Правила соревнований по настольному теннису.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (95 часов)

Настольный теннис

- Правила техники безопасности, подготовка мест занятий, экипировка, оборудование и инвентарь.
Правила техники безопасности. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Гигиена

мест занятий. Оборудование и инвентарь, особенности инвентаря. Игровая площадка. Стол. Сетка. Мяч. Ракетка. Одежда. Обувь.

- Терминология игры.
Хватка ракетки и способы игры. Техника стоек и перемещений. Техника ударов справа и слева. Поддача. Приём подачи. Удар с вращением. Удар без вращения. Игра в защите, игра в нападении. Счёт. Партия.

- Влияние занятий настольным теннисом на развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростной выносливости, координации).
Общая физическая подготовка:
строевые упражнения;
 - упражнения для кистей рук, рук, плечевого пояса;
 - упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
 - упражнения для шеи и туловища;
 - упражнения для всех групп мышц;
 - упражнения для развития быстроты;
 - упражнения для развития гибкости;
 - упражнения для развития силы;
 - упражнения для развития общей выносливости.

- Упражнения для развития специальных качеств:
 - упражнения для быстроты движения и прыгучести;
 - упражнения для развития игровой ловкости;
 - упражнения для развития специальной выносливости;
 - упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
 - упражнения с отягощениями.

- Правильная хватка ракетки и способы игры.
Вертикальная хватка – «пером» или азиатская хватка.
Горизонтальная хватка – «рукопожатие» или европейская хватка.

- Основные положения и перемещения.
Исходные положения - стойки:
 - правосторонняя;

- нейтральная – основная;
- левосторонняя.

Способы передвижений:

- постановкой стоп;
- шаги;
- приставные шаги;
- выпады;
- прыжки;
- рывки.

Основные положения при подготовке к выполнению технических приёмов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.

- Основы техники ударов справа и слева.
Технические приёмы без вращения мяча:

- толчок;
- скидка;
- подставка.

Технические приёмы нижним вращением:

- срезка;
- подрезка.

Технические приёмы с верхним вращением:

- накат справа.

Удары по диагонали, удары вправо и влево, треугольник.

- подача справа и слева.
По способу расположения игрока.

По месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Поддачи без вращения.

Поддачи справа с нижним вращением.

Подачи слева с нижним вращением.

Приём подач с нижним вращением.

- Игра по правилам.
Учебная игра по правилам одиночной игры.

Материально-техническое обеспечение.

Площадка для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Форма контроля.

Промежуточный (декабрь, январь). Проводится для определения уровня подготовленности и корректировки учебного процесса с учётом индивидуальных способностей учащихся. Определяется развитие физических качеств, уровень технической подготовленности, овладение элементами игры.

Итоговый (апрель, май). Определяется развитие физических качеств, уровень технической подготовленности, овладение элементами игры. Проводится в форме соревнований и турниров.

Литература для родителей.

Баршай В. М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс 2003

Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании в семье. М. МГУ.2004

Барчуков Г.В. Игра доступная всем. М. 2004