

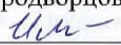
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 411 «Гармония»
с углубленным изучением английского языка
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Разработана и принята
решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.19 № 1

Утверждена
Приказом от 31.08.2019 № 180
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
 И.В. Носаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»
по направлению – спортивно-оздоровительное
для обучающихся 8 классов
(количество часов – 34)

Составитель:
Аршба К.Ю.,
учитель физической культуры,

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
 Н.С. Илатовская
« 28 » 08 2019 г.

Санкт-Петербург

2019 год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки Программа «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой, предназначенной для внеурочных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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:

- 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;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные).

Личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
- уважение к своему народу, развитие толерантности;
- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- 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, контролировать при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа

- 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;
- выполнять подачу

Демонстрировать:

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

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города и республики).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры; -развитие общих физических качеств

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.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса 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 учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 10 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-12 лет.

Количество часов - 2 часов в неделю.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

4. Учебно-тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы), календарно-тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1
2	Правила игры в настольный теннис	1		1
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы,	2	5	7

	быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений Выполнение специальных упражнений для развития специальных физических качеств			
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Совершенствование технических элементов игры	4	8	12
5	Основы тактики игры: Основы тактических действий игрока Выбор позиции Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Совершенствование тактических элементов игры	4	8	12
6	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.		1	1
		12	22	
8	Итого			34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Формы проведения занятий	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	<i>беседа</i>		
2	Правила игры в настольный теннис	<i>беседа</i>		
3	Правила игры в настольный теннис	<i>беседа</i>		
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	<i>игра</i>		
5	Выполнение специальных упражнений для развития	<i>игра</i>		

	специальных физических качеств			
6	Выполнение специальных упражнений для развития специальных физических качеств	<i>игра</i>		
7	Выполнение специальных упражнений для развития специальных физических качеств	<i>игра</i>		
8	Упражнения на развитие у детей координации движений	<i>игра</i>		
9	Упражнения на развитие у детей координации движений	<i>игра</i>		
10	Выполнение специальных упражнений для развития специальных физических качеств	<i>игра</i>		
11	Изучение подач	<i>игра</i>		
12	Изучение подач	<i>игра</i>		
13	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
14	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
15	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
16	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
17	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
18	Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
19	Овладение техникой подач	<i>игра</i>		
20	Овладение техникой подач	<i>игра</i>		
21	Овладение техникой подач Совершенствование технических элементов игры	<i>игра</i>		
22	Основы тактических действий игрока	<i>игра</i>		
23	Основы тактических действий игрока	<i>игра</i>		
24	Свободная игра на столе	<i>игра</i>		

25	Выбор позиции	<i>игра</i>		
26	Выбор позиции	<i>игра</i>		
27	Совершенствование тактических элементов игры	<i>игра</i>		
28	Свободная игра на столе	<i>игра</i>		
29	Удары по мячу	<i>игра</i>		
30	Удары по мячу	<i>игра</i>		
31	Совершенствование тактических элементов игры	<i>игра</i>		
32	Совершенствование тактических элементов игры	<i>игра</i>		
33	Свободная игра на столе	<i>игра</i>		
34	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	<i>игра</i>		
	Итого	34		

5. Перечень учебно-методических средств обучения

1. Набор для настольного тенниса
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.

Список литературы

1. Боген М. М., Боген М. В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника; Либроком - Москва, 2017. - 192 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов; ТВТ Дивизион - Москва, 2010. - 224 с.
3. Брагина С. А. Тесты по литературе для 5 класса. Текущий и итоговый контроль. Оценка качества обучения. Подготовка к ГИА. Подготовка к ЕГЭ; Ювента - Москва, 2017. - 910 с.
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка; Феникс - Москва, 2015. - 256 с.
5. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь; Феникс - Москва, 2015. - 256 с.
6. Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка; М.: Высшая школа - Москва, 2015. - 176 с.
7. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации; ТВТ Дивизион - Москва, 2014. - 160 с.
8. О'Лири, Пэт Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств; Ростов н/Д: Феникс - Москва, 2016. - 240 с.
9. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов; ТВТ Дивизион - Москва, 2016. - 192 с.
10. Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов; ТВТ Дивизион - Москва, 2018. - 144 с.