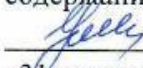


**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы
«Пушкинская школа №1500»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО учителей-
предметников
Протокол № 1 от
«30» августа 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
содержанию образования
 И.И.Красноярцева
«31» августа 2017 г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ
Школа №1500
 Е.Е. Щетнева
«31» сентября 2017 г.

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Спортивно-оздоровительное направление

(среднее общее образование)

Составитель: учитель
физической культуры
Синицын А.М.

2017

Структура рабочей программы

1.	Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	стр.2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	стр.3
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр.7

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях настольным теннисом и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, тенниса, настольного тенниса;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейчинг;
- ориентироваться во всех видах спортивных и подвижных играх;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Программа включает в себя следующее:

Краткие сведения о строении и функциях человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей. Повышение способности организма к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны. Спортивный массаж, способы самомассажа.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Инвентарь и оборудование. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП – основа общей физической подготовки. Для всестороннего развития занимающихся применяются общеразвивающие упражнения, подвижные игры и упражнения из других видов спорта.

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов и продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 мин и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола по схеме «треугольник» – на количество повторений за 30 сек; имитация перемещений за 30 сек, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-х метровой зоне у стола на количество повторений за 30 сек, 1 мин, 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 сек, 1 мин, 3 мин; имитация перемещений в 3-х метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов

справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Основные приемы игры. Особенности школ настольного тенниса: советская школа, японская школа, китайская школа. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча. Сочетание сложных задач с атакующими и защитными ударами. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атаки через сложную подачу.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Поддачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами справа и слева; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различных направлениях; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед; д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака сильного удара противника. Выполнение серийных ударов: «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола; подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от стола.

Игры (на счет – двумя мячами); «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Психологическая подготовка: Значение подготовки, средства воспитания психических качеств, способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Соревнования: Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика: Организация проведения тренировочных занятий, составление индивидуальных занятий, организация и проведение соревнований, судейство, ремонт инвентаря, участие в анализе соревновательных игр.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ:

1.Контрольные упражнения по общей физической подготовке .

2.Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по специальной физической подготовке

Наименование упражнений	Год обучения								
	1 год		2 год		3 год		4 год		
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Интервальный бег 5 раз по 20м (сумма времени)	-	-	-	-	18,5-18,8	16,0-16,3	18,0-18,3	15,5-15,8	
Прыжок «Кенгуру» (количество раз)	5-8	10-12	7-10	12-14	12-15	15-20	15-20	20-25	
Прыжки боком с двух ног	-	-	35-40	45-50	75-80	80-85	85-90	85-90	
Прыжки через гимнастическую скамейку - 1 мин 30 с (количество раз)	15-18	18-20	-	-	-	-	-		
Имитация перемещений боком - 3мин в 3-метровой зоне (количество раз)	90-95	105-110	110-115	120-125	115-120	130-135	-	-	
Имитация перемещений вперед-назад - 1мин в 3-метровой зоне (количество раз)	60-65	65-70	65-70	75-80	90-95	95-100	100-110	110-120	

Имитация ударов «накат» справа - 1мин (количество раз)	55-60	65-70	60-65	65-70	70-75	85-90	90-95	105-110
--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ
по технической подготовке для контроля
подготовленности занимающихся.

Наименование упражнений	Год обучения							
	1 год		2 год		3 год		4 год	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Игра ударами «накат» справа по диагонали стола - 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Игра ударами «накат» слева по диагонали стола - 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30с	30с	2мин	2мин	3мин	3мин	5мин	5мин
Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	
Подача слева с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Содержание занятий	Периоды				
	Всего Часов	Осень	Зима	Весна	Лето
1	2	3	4	5	6
1. Теоретические занятия	4	-	-	-	-
Краткие сведения о строении и функциях организма	1	-	-	-	-
Гигиена спортсмена и средства закаливания	1	-	-	-	-
Основы техники и тактики игры	1	-	-	-	-
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	-	-	-
2. Практические занятия	16	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	2	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	6	-	-	-	-
Техническая и тактическая подготовка	8	-	-	-	-
3. Соревнования	14	-	-	-	-
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-
Контрольные игры и соревнования	10	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	-
ВСЕГО:	34	-	-	-	-