|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **средняя общеобразовательная школа с.Варфоломеевка** | | |
| **«Рассмотрено»**  **Руководитель ШМО классных**  **руководителей МБОУ СОШ с.Варфоломеевка:**  **\_\_\_\_\_\_\_/Желмуханова М.А./**  **Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_. 2018г.** | **«Согласовано»**  **Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ с.Варфоломеевка**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Желмуханова М.А./**  **«\_\_\_» \_\_. 2018г.** | **«Утверждаю»**  **Директор МБОУ СОШ**  **с.Варфоломеевка**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/АхметоваГ.Ж./**  **Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_. 2018г.** |

**Рабочая программа**

**Секции по настольному теннису**

**5-9 класс**

**Адаева Бауржана Ертаевича**

**2018-2019уч.год**

**Пояснительная записка**

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5,6 7, 8, 9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

**Общая характеристика учебного предмета**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обусловливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

***Цели:***

* укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
* воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
* развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
* формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

***Задачи:***

* приобретение теоретических и методических знаний;
* овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
* повышение спортивной квалификации.
* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
* воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
* воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
* воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно МБОУ СОШ №1 с. Кызыл-Мажалык организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

**Содержание материала**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

**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, контратака (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).

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды программного материала | Количество часов | Дата |
| **1** | Теория  Физическая культура в современном обществе.  Изучение нового материала | **1** |  |
| **2** | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | **1** |  |
| **3,4** | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | **2** |  |
| **5-8** | Выбор ракетки и способы держания. | **4** |  |
| **9** | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | **5** |  |
| **10** | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | **4** |  |
| **11** | Удары по мячу накатом. | **4** |  |
| **12** | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. |  |  |
| **13** | Игра в ближней и дальней зонах. |  |  |
| **14** | Вращение мяча. |  |  |
| **15** | Основные положения теннисиста. |  |  |
| **16** | Исходные положения, выбор места. |  |  |
| **17** | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Совершенствование |  |  |
| **18** | Одношажные и двухшажные перемещения.Совершенствование |  |  |
| **19** | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). |  |  |
| **20** | Подачи: короткие и длинные.Совершенствование |  |  |
| **21** | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).  Совершенствование |  |  |
| **22** | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. |  |  |
| **23** | Тактика одиночных игр.Совершенствование |  |  |
| **24** | Игра в защите.Совершенствование |  |  |
| **25** | Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача.  Совершенствование |  |  |
| **26** | Основные тактические комбинации  При подаче соперника:  а) при длинной подаче — накат по прямой;  6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.  Совершенствование |  |  |
| **27** | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.  Совершенствование. |  |  |
| **28** | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.  Совершенствование |  |  |
| **29** | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.  Совершенствование |  |  |
| **30** | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).  Совершенствование |  |  |
| **31** | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  Совершенствование |  |  |
| **32** | Игра у стола. Игровые комбинации.  Совершенствование |  |  |
| **33** | Игра у стола. Игровые комбинации.  Совершенствование |  |  |
| **34** | Соревнования  Совершенствование |  |  |
| **35** | Соревнования  Совершенствование |  |  |

Общефизическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Обучение техническим приёмам

Интегральная подготовка

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Итого:35

**5. Требования к уровню подготовленности учащихся**

***В результате изучения настольного тенниса ученик должен***

**знать/понимать:**

* историю развития настольного тенниса;
* о месте и значении игры в системе физического воспитания;
* о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
* правила игры;
* правила безопасности игры.

**овладеть:**

* теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

* навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

* выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

**6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

***Отметка «5***» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

***Отметка «4»*** ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Отметка «3»*** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

***Отметка «5»*** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Отметка «4»*** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

***Отметка «3»*** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

***Отметка «5» -*** учащийся демонстрирует разнообразные упражнений с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Отметка «4»*** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Отметка «3»*** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**7. Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2015 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2017 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2016.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов B.C., Теннис на столе. М, 2016 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2013 г.