

**Аннотация к программе
внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для уровня основного общего образования**

Рабочая программа курса «Настольный теннис» внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению составлена на основе примерной образовательной программы по физической культуре для уровня основного общего образования (базовый уровень) и логически продолжает ее.

Программа детализирует и раскрывает содержание, стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на изучение теории и практики настольного тенниса в 9-х классах.

Программа курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению рассматривается как важная часть формирования культуры здоровья и образовательного процесса в лицее в целом. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья лицеистов, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа курса «Настольный теннис» внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья лицеистов.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- формировать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств: повышение уровня выносливости, укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Занятия курса внеурочной деятельности по настольному теннису проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Основные разделы программы: «Общefизическая подготовка и специальная физическая подготовка» и «Основы техники и тактики игры в настольный теннис».

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм и технологий:

- 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, учитель дозирует индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

В результате освоения курса «Настольный теннис» ученик научится:

- выполнять специальные упражнения (перемещения, удары, финты) и технико-тактические действия игры в настольный теннис;
- основам методики тренировки по настольному теннису;
- использовать оборудование мест занятий и специальный инвентарь для игры в настольный теннис;
- планировать самостоятельные занятия по настольному теннису;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации занятий настольным теннисом;
- выполнять процедуры закаливания, соблюдать режим дня и питания;
- использовать сведения о строении и функциях организма, анатомическое строение человека в повседневной жизни;
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- использовать историю развития настольного тенниса в России для повышения общего культурного уровня.

Контроль освоения курса «Настольный теннис» внеурочной деятельности осуществляется через участие в соревнованиях и контрольные нормативы.

Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в настольном теннисе.	Устный зачет по темам
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка, мини-соревнования	Таблицы, схемы.	Тестирование, протоколы, комплекс упражнений разминки.
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, упражнения в парах, круговая тренировка, мини-игры, наглядный показ педагогом.	Схемы, справочные материалы, мячи и ракетки на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, упражнения в парах, подводящие и подвижные игры, круговая тренировка, учебно-тренировочная игра, наглядный показ педагогом.	Мячи, ракетки на каждого обучающего.	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, учебно-тренировочная игра, товарищеская встреча.	Схемы, мячи, ракетки на каждого обучающегося, видеозаписи игр и соревнований	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Инструкторская и судейская практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Учебно-тренировочная игра, товарищеская встреча.	Правила соревнований, правила судейства, судейские протоколы, таблицы	Обслуживание соревнований в качестве судьи, секретаря. Получение звания «Инструктор-общественник по спорту»
7	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная	Зачетные мини-соревнования	Учебная программа, контрольные нормативы	Протоколы соревнований

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
3. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
4. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Дис канд пед.наук / РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

Составитель: Галямин Дмитрий Сергеевич, учитель физической культуры