

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение –
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Малгобек».

Рассмотрена и принята на заседании

педагогического совета

от «28» августа 2023 г.

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СОШ №2 г. Малгобек»

_____ М.Х. Энгиноева

Приказ № 24-п от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации 9 месяцев.

Малгобек, 2023

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Цели и задачи программы.

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:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

2. Общая характеристика.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающимся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений

с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложнокоординационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *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, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 9 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет 10 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения — 68 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне, активное использование настольного

тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

3. Содержание образовательной программы.

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

4. 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, контркат (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; б) 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).

5. Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 2 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 1 шт.

6. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	2
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	6
3	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	124
6	Итого:	132

7. Планирование.

№ урока п/п	Тема урока	Содержание	часы	Дата по плану	Дата проведения занятия
1-3	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.	3	05.09 05.09 06.09	
4-5	История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	06.09 12.09	
6-8	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты.	3	12.09 13.09	

	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.		13.09	
9-11	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	3	19.09 19.09 20.09	
12-16	Подачи.	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	5	20.09 26.09 26.09 27.09 27.09	
17-21	Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей		03.10 03.10 04.10 04.10 10.10	
22-26	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	5	10.10 11.10 11.10 17.10 17.10	
27-29	Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	3	18.10 18.10 24.10	
30-34	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары.	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя.	5	25.10	

		Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.		25.10 07.11 07.11 08.11	
35-39	Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	5	08.11 14.11 14.11 15.11 15.11	
40-45	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.		21.11 21.11 22.11 22.11 28.11	
46-50	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	5	28.11 29.11 29.11 05.12 05.12	
51-55	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	5	06.12 06.12 12.12 12.12 13.12	
56-60	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.	5	13.12 19.12 19.12 20.12 20.12	
61-63	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	3	26.12 26.12 27.12	
64-68	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	5	27.12 09.01 09.01 10.01 10.01	

69-71	Подрезки. Виды подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка	7	16.01 16.01 17.01 17.01 23.01 23.01 24.01	
72-76	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	5	24.01 30.01 30.01 31.01 31.01	
77-78	Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	3	06.02 06.02 07.02	
79	Тестирование.	Тестирование теннисных умений.	1	07.02	
80-83	Обучение ударам с перемещением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	3	13.02 13.02 14.02	
84-88	Удар с перемещением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	5	14.02 20.02 20.02 21.02 21.02	
89-93	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	5	27.02 27.02 28.02 28.02	
94-98	Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	5	05.03 05.03 06.03 06.03	

				12.03	
99-105	Комбинации.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	7	12.03 13.03 13.03 19.03 19.03 20.03 20.03	
106-112	Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника	7	03.04 03.04 09.04 09.04 10.04 10.04 16.04	
113-119	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	7	16.04 17.04 17.04 23.04 23.04 24.04 24.04	
120-126	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу	7	07.05 07.05	

		ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		08.05 08.05 14.05 14.05 15.05	
127-129	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		15.05 21.05	
130	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.	1	21.05	
131	Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1	22.05	
132	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.	1	22.05	