

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Олекан
Администрация муниципального района "Нерчинский район"

РАССМОТРЕНО На заседании <i>Т/с</i> Приказ № <u>44</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>[Подпись]</i> Филинова Е.Ю. Приказ № <u>44</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ с. Олекан <i>[Подпись]</i> Кадашникова Т.В. Приказ № <u>44</u> от « <u>31</u> » 08 2023 г.
---	---	--

Программа
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
Направление:
Физкультурно-спортивное

Составитель: учитель технологии, физики, ИЗО

Киргетов Андрей Викторович

Педстаж: 29 лет

Срок реализации программы: 1 год

с. Олекан, 2023

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5-9 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку. Программа реализуется в форме секции.

Цели и задачи секции

Цель- обучение спортивной игре настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Общая характеристика учебного предмета

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Задача школы — поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы. Соответственно, задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность и создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей обучающихся.

Актуальность программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры настольный теннис, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения.

Практическая значимость заключается в развитии координации движений детей, профилактики зрения и формировании правильной осанки.

Продолжая деятельность учебного предмета физическая культура, секция по настольному теннису очень положительно дополняет образовательный процесс. Занимающиеся настольным теннисом быстрее усваивают учебный материал. Занятия теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Описание места учебного курса в учебном плане

Секция «Настольный теннис» проводится 1 час в неделю, 34 часа в год

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор.

Возраст детей –12 -15 лет.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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;

- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

- использовать справочную литературу, ИКТ;

-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.
- историю развития настольного тенниса в России.
- 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, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- 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 накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

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).

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

Содержание учебного предмета (курса)

Вводные занятия

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Танцы у стола, или шаги к победе.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Хватка и толчок

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

Срезки

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Накаты

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Поддача

Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

Правила соревнований и игровая практика

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1.	Вводные занятия	3	3	-
2.	Танцы у стола, или шаги к победе	4	2	2
3.	Хватка и толчок	3	1	2
4.	Срезки	4	1	3
5.	Накаты	4	1	3
6.	Поддача	3	1	2
7.	Правила соревнований и игровая практика	13	4	9
	Итого:	34	13	21

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Количество часов		
			Всего часов	Часов теории	Часов практики
1		Вводно-организационное занятие	1	1	
2		Твои спутники. Ракетка. Мяч. Стол. Сетка. Игровая площадка	1	1	
3		Секреты маленького мяча	1	1	
4		Танцы у стола, или шаги к победе	1	1	
5		Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
6		Танцы у стола, или шаги к победе	1		1
7		Звонкий мяч пустился вскачь	1	1	
8		Хватка	1		1
9		Толчок	1	1	
10		Толчок	1		1
11		Срезка	1	1	
12		Срезка справа	1		1
13		Срезка справа	1		1
14		Срезка слева	1		1
15		Накат	1	1	
16		Накат слева	1		1
17		Накат слева	1		1
18		Накат справа	1		1
19		Подача	1	1	
20		Подача	1		1

21		Подача маятник	1		1
22		Правила соревнований	1	1	
23		Учимся побеждать	1	1	
24		Игровая практика	1		1
25		Игровая практика	1		1
26		Стратегия и тактика игры	1	1	
27		Подготовка к соревнованиям	1		1
28		Первенство школы среди юношей	1		1
29		Первенство школы среди юношей	1		1
30		Финал первенства школы среди юношей	1		1
31		Первенство школы среди девушек	1		1
32		Первенство школы среди девушек	1		1
33		Финал первенства школы среди девушек	1		1
34		Учимся извлекать уроки или Анализ над ошибками	1	1	
		Итого:	34	13	21

Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методическая литература для педагога:

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

Методическая литература для детей и родителей:

Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989