

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Мотыгинского района"

МБОУ "Южно-Енисейская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете школы

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Южно-Енисейская
СОШ»

Чугунова Чугунова О.А.
Приказ №58 от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

для обучающихся 1-11 классов

п. Южно-Енисейск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива В.Г. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцын.

В соответствии с образовательной программой общеобразовательного учреждения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Она рассчитана на 2 года (136 часов) для обучения детей в возрасте 7-17 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Все занимающиеся в школьной секции настольного тенниса делятся на две возрастные группы с учётом возраста и общефизической подготовленности: начальная (1-4 кл.), общая (5-11 кл.). Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физической здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Планируемые результаты для 1-4 классов

Личностные результаты

- Сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета.

Коммуникативные УУД

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты:

- Овладение двигательными способностями.
- Овладение основными приемами техники и тактики игры.
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису.
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам игру в настольный теннис от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Планируемые результаты для 5-11 классов

Личностные результаты:

- Освоение 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 владеть 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-4 классы

Теоретические занятия

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Появление игры в стране, её распространение, техника, тактика,

особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

ОФП

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, сгибание рук в упоре лёжа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с пружинящими движениями. Различные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением вперёд и назад, на двух и на одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из различных положений; ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2кг.): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2кг.) для мышц рук и плечевого пояса. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине, из положения стоя. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 метров; бег 500 м; прыжок в высоту с места и с разбега; прыжок в длину с

места и с разбега; прыжок в длину правым и левым боком; прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжелённой ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмёрок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стены. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнёром двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.

Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов. Основные технические приёмы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полёта мяча, время выполнения удара. Поддачи: с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойник». Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приёмов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Техника и тактика парных встреч. Особенности тактических приёмов в парных играх.

Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев охватывающих ручку ракетки, для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева и справа с вращением мяча вверх; ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Удары: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча; приём поддачи «подставками», слева, справа без вращения мяча; «накат» слева и справа против «подставки» без вращения мяча; тоже против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз; удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры (тренировочные) на счёт – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения; парные

между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

5-11 классы

Теоретические занятия

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, её популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей. Значение режима дня. Врачебный контроль и самоконтроль. Средства закаливания, утренняя гимнастика. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе. Первая помощь пострадавшему.

ОФП и специальная физическая подготовка

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объём и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1,2,3 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2,3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 сек; прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек, 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмёрка»; игра на двух столах на счёт; имитация ударов справа и слева с отягощением на количество повторений за 1,2,3 мин.

Основы техники и тактики и игры

Совершенствование изученных приёмов игры. Чередование нескольких приёмов игры в быстром темпе, с различными направлениями полёта мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали, против атакующих ударов «восьмёркой» (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: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева и справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» 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». Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышению точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полёта мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Парные игры с различными партнёрами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроём.

Соревнования

Принять участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на первенство школы. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки. В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Для проведения занятий в школе должно быть следующее оборудование и инвентарь:

1. Наборы для настольного тенниса.
2. Столы для настольного тенниса.
3. Гимнастические скамейки.
4. Набивные мячи 1-2кг.
5. Скакалки.
6. Гимнастические палки.
7. Гантели.

Учебно-тематическое планирование

п/п	Содержание занятий	1-4 кл.	5-11 кл.
	Теоретические сведения		
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	2
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	2	2
3	ОФП	16	16
4	Специальная физическая подготовка	8	8
5	Основы техники и тактики	32	32
6	Соревнования	8	8
	Всего часов:	68	68

Методическая литература:

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

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

Г.В. Барчукова. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е переработанное и дополненное. М.: Физкультура и Спорт, 2008

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

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

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

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

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