


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400062 Волгоград, пр-кт Университетский, 88
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181 ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

Тел./факс (8442) 46-22-69
e-mail: school103@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
Старший методист
 Н.В. Лободина
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Решением педагогического
совета МОУ СШ №103
протокол №1
«30» августа 2022г.

Утверждаю
Директор

Г.А. Ильина

приказ №407
от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Возраст учащихся 12-15 лет.

Срок реализации – 34 часа

*Составитель:
Смолина Марина Анатольевна
учитель физической культуры*

Пояснительная записка.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Актуальность программы.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. 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. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся "Настольный теннис" разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоничное 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.

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 спортивный инвентарь 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). Поддачи: 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: 1. короткая подача; 2. длинная подача. При подаче соперника: 1. при длинной подаче — накат по прямой; 2. 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).

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.
-

Планируемые результаты.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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 базе тенниса, активное их использование 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 теннису.

Предметные результаты: характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	В том числе:	
			Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	11		11
3.	Специальная физическая подготовка.	18		18
4.	Соревнования.	4		4
Итого часов:		34	1	33

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты.

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки

Развитие выносливости.

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости.

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка.

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

Литература в помощь педагогу.

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».

5. Журналы «Настольный теннис». [Текст].

6. Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] / Москва, «Советский спорт», 2005.