

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Советский»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по воспитательной работе

Шленчак Т.В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом «31» августа 2023 г.

№ 333

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

5-11 класс

2023 – 2024 учебный год

педагог-организатор: Махмутов Д.М.

Квалификационная категория: первая

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

г. Советский 2023г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 год (136 часов) обучения детей в возрасте от 11 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Целью программы является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного объединения Центра образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала). Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 год обучения. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

-при нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;

-формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей. На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 - уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Содержания курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Форма организации
1.	Теоретическая подготовка	<p>1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.</p> <p>1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.</p> <p>1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.</p> <p>1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка</p>	Практические занятия

		<p>спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест</p> <p>1.5. занятий по настольному теннису. Техника</p> <p>1.6. безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.</p> <p>1.7. Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.</p>	
2.	Практическая подготовка	<p>1.1 Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.</p> <p>2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей , достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.</p>	Практические, соревновательные занятия
3.	Техническая подготовка	<p>1. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.</p> <p>2. Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.</p> <p>3. Серии упражнений с мячом.</p> <p>4. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>5. Тренировка с ракеткой и мячом.</p> <p>6. Обучение имитации различных ударов.</p>	Практические, тактические и игровые занятия

	<p>7. Отработка различных ударов об стенку. 8. Освоение различных ударов через сетку. 9. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. 10. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. 11. Обучение «левой» хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку. 12. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. 13. Контрольные нормативы. 14. Серия упражнений на развитие координации движений. 15. Игра через сетку. 16. Отработка «резаных» ударов. 17. Освоение «крученых» ударов. 18. Отработка ударов «с лета». 19. Игра через сетку с применением различных приемов. 20. Отработка удара «смешанных». 21. Освоение подачи. 22. Отработка игры «с полулета».</p>	
--	--	--

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы
по настольному теннису (4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		теория	практика	
1.	Изучение правил игры и техника безопасности.		12	Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.
2.	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1		Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1		Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка..	1		Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Правила пользования спортивным инвентарём.
5.	Общая физическая подготовка.		19	Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.
6.	Специальная физическая подготовка.		18	Развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
7.	Техническая подготовка.		24	Обучение различным техническим приемам игрока
8.	Тактическая подготовка.		25	Обучение различным тактическим приемам игрока
9.	Игровая подготовка.		24	Обучение парной игре, игра через сетку парами.
10.	Соревнования.			Согласно календаря
11.	Контрольные испытания.		12	Контрольные нормативы.
ИТОГО			136 ч.	