

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННОЙ
ПРИКАЗОМ ОТ «01» сентября 2023, ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10
ОТ «31» августа 2023 г.

(ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от
31.05.2021 г. № 287)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Теннис»

Разработчик: Тудвасева Н.С.

Выписка верна «01» сентября 2023 г.

Директор



Т.Б. Богданова

п.Менделеево, 2023

1. Пояснительная записка.

Программа направлена на:

1. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
5. Формирование тактических умений у обучающихся (быстроты реакции и ориентировки, сообразительности) а так же умений специфических для игровой деятельности (умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия)

Характеристика группы

- количество детей в группе -15
- возраст детей 11-17 лет;
- состав группы постоянный;
- набор детей в группу свободный;

Форма и режим занятий:

- форма занятий групповая;
- Количество часов в неделю – 2, занятия проводятся 2 разв неделю;
- занятия продолжительностью 1х 45 минут, с десятиминутным перерывом;
- количество часов в год – 68 часов;

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивной площадкой 9х18 метров, набором для настольного тенниса, столом для настольного тенниса, на территории школы.

Необходимым условием для проведения занятий являются:

- наличие медицинской справки от педиатра установленной формы;
- наличие спортивной формы и обуви для занятий в зале со светлой подошвой.

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 обучающимися способов 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 сложно-координационных 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.

3. Содержание изучаемого курса.

Материал курса 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 и 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. 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 лично 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 базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, 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 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.

5.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).

6.Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 3 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 3 шт.

7. Календарно-тематическое планирование

№ урок а п/п	Тема урока	Содержание
1	<p>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.</p>	<p>Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол Натягивание сетки на необходимую высоту.</p>
2	<p>Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.</p>	<p>Беседа о личной гигиене. Разборка и сборка теннисного стола.</p>
3	<p>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.</p>	<p>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.</p>
4	<p>Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</p>	<p>Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.</p>
5	<p>Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.</p>	<p>Отработка приемов хватки ракетки</p>
6	<p>Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка</p>	<p>Упражнения с мячом и ракеткой:</p>
7	<p>Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.</p>	<p>Катание, бросание, ловля мяча.</p>
8	<p>Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.</p>
9	<p>Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.</p>	<p>Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.</p>
10	<p>Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение</p>	<p>Совершенствование изученных элементов</p>

	выпадов	
11	Передвижение игрока приставными шагами.	Передвижение игрока
12	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	Отработка выполнения изученных элементов
13-14	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	Отработка подачи
15-16	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах	Обучение и отработка разновидностей подачи
17-18	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	Обучение и отработка разновидностей подачи
19	Учебная игра с элементами подач.	Работа в парах
20-21.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
22.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
23.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
24.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
25-26	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.
27.	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. Отрабатывание ударов в парах.
28-30.	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.
31	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	Работа над усовершенствованием подач, срезок, накатов.
32-33.	Подрезки. 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.
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	Правильная постановка рук, ног
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	Отработка нового элемента
36	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Выполнение комбинации, используемые нападающим против защитника; комбинации

37	Накаты и подрезки.	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
38	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях
39	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	Упражнения на правильную постановку рук
40	Обучение техники «наката» в игре.	Отработка технического элемента
41	Изучение вращения мяча в «накате».	Отработка нового элемента
42	Обучение техники «наката» слева, справа	Работа над техникой «наката»
43	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	Игра с применением новых элементов
44.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений.
45-46	Обучение ударам с перемещением. 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».
47	Обучение техники «срезка» мяча.	Отработка новой техники «срезки»
48	Совершенствование техники срезки в игре.	Закрепление новой техники
49	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	Применение в игре изученных приемов
50.	Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
51	Учебная игра с ранее изученными элементами	Упражнения на работу ног
52	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
53	Применение «подставки» в игре.	Игра с соперником с применением изученных упражнений
54	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	Изучение нового элемента
55	Изучение техники выполнения «подставки» справа	Отработка нового элемента
56	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	
57	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	Игры с разными противниками
58-60	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	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.
61-62	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.
6364	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 ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
65	<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.
66	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
67.	Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
68	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.

8. Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
7. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».
9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
 - www.scientific.ru
 - www.openclass.ru
 - <http://physnet.ru>
 - www.bio.1september.ru
 - www.bio.nature.ru
 - www.phys.msu.ru
 - www.km.ru/education
 - www.edios.ru Ресурсное обеспечение

