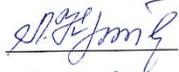


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа а.Эрсакон»

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

 / Кумукова Л.А.-Г./
«17» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ «СОШ а.Эрсакон»

 / Дышекова Г.М./
приказ № 54 «27» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Разработал:
учитель Дышеков Э.М.

2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Она составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

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

Форма обучения:

индивидуальная, фронтальная, групповая.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 12-14 лет.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. **Количество часов в неделю - 2 часа. Всего – 68 часов в год.**

Материально - техническое обеспечение занятий:

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 3 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 3 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

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.

Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Тематическое планирование

№ раздела (главы)	Наименование темы	Всего часов	Сроки прохождения	Кол-во контрольных, практических, лабораторных работ
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		
2	Правила игры в настольный теннис	2		
3	Общая и специальная физическая подготовка: Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений	7 3 4		
4	Основы техники игры: Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки	38 4 6 10 2 2 2		

	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	4		
	Тренировка ударов сложных подач	4		
	Нападающий удар	4		
5	Основы тактики игры:	12		
	Выбор позиции	2		
	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2		
	Свободная игра на столе	2		
	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий.	2		
	Тактика игры с разными противниками.	2		
	Основные тактические варианты игры.	2		
6	Контрольные игры и соревнования	4		
7	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	4		
8	Итого	68		

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Что пройдено на уроке	Кол-во часов	Требование к уровню подготовки обучающихся	Дата	Коррекция
1 четверть – 18 часов					
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.		
2	Правила игры в настольный теннис	1			
3	Правила игры в настольный теннис	1	Правила соревнований по настольному теннису.		
Общая и специальная физическая подготовка -7					
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие быстроты реакции передвижений. Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.		
5	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.		
6	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.		

7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Развитие точности определения полета мяча.		
8	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.		
9	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.		
10	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.		
Основы техники игры 38					
11	Изучение подач	1	Стойка игрока. Способы держания ракетки.		
12	Изучение подач	1	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.		
13	Изучение подач	1	Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.		
14	Изучение подач	1	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.		
15	Изучение подач	1	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.		
16	Овладение техникой подач	1	Овладение техникой держания ракетки:		
17	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.		
18	Овладение техникой подач	1	Жонглирование мячом.		
2 четверть – 14 часов					
19/1	Овладение техникой подач	1	Правильная хватка ракетки и способы игры.		
20/2	Овладение техникой подач	1	Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.		

21/3	Овладение техникой подач	1	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		
22/4	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
23/5	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
24/6	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
25/7	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
26/8	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
27/9	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
28/10	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
29/11	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
30/12	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
31/13	Подачи	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
32/14	Удары по мячу	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
	3 четверть – 20 часов				
33/1	Удары по мячу	1	Тренировка ударов у тренировочной стенки.		
34/2	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева	1	Имитация перемещений с выполнением ударов. Сочетание ударов.		
35/3	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1	Сочетание ударов.		
36/4	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		

37/5	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	Сочетание ударов.		
38/6	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.		
39/7	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.		
40/8	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		
41/9	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	1	Сочетание ударов.		
42/10	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.		
43/11	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.		
44/12	Тренировка ударов сложных подач	1	Сочетание ударов.		
45/13	Тренировка ударов сложных подач	1	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		
46/14	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
47/15	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
48/16	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
49/17	Нападающий удар	1	Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		

	Основы тактики игры	12			
50/18	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.		
51/19	Выбор позиции	1	Выбор стиля игры.		
52/20	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
	4 четверть – 16 часов				
53/1	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
54/2	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
55/3	Свободная игра на столе	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
56/4	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.		
57/5	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.		
58/6	Тактика игры с разными противниками	1	Выбор тактических комбинаций.		
59/7	Тактика игры с разными противниками	1	Выбор тактических комбинаций.		
60/8	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.		
61/9	Основные тактические варианты игры	1	Выбор тактических комбинаций.		

62/10 63/11 64/12 65/13	Контрольные игры и соревнования	4	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.		
66/14 67/15 68/16	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	4	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в стрессовой ситуации.		
	Итого	68			

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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 личностнозначимых 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.

Контрольные нормативы.

ОФП

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Техническая подготовка

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо

		От 20 до 29	Удовлетворительно
--	--	-------------	-------------------

Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Спорт, 2021
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2019
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2019
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2019