

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное образование Нижнеингашский муниципальный район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Верхнеингашская основная школа"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Методист

Директор

 О.И. Галуза
Протокол №1
от «21» августа 2024 г.

 А.И. Козлова
Протокол №1
от «22» августа 2024 г.

 Н.В. Максимова
Приказ № 104-О
от «23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Теннис»

для обучающихся 8 класса

с. Верхний Ингаш 2024 год

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также физкультурно - спортивных клубах. Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи

Группа настольного теннис призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса.

Методы реализации программы:

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.).

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Ожидаемые результаты освоения программы

После прохождения обучения предполагаются следующие результаты:

Метапредметные:

- сформированность стойкого интереса к игре настольный теннис;
- укрепление здоровья;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

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.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса 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.

Тематическое планирование

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	12
3.	Контрольные игры.	10
Итого:		34
Всего часов:		34

№	Раздел, название урока в поурочном планировании	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	05.09	
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	12.09	
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	19.09	
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	26.09	
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	03.10	
6	Удары по мячу	1	10.10	
7	Удары по мячу	1	17.10	
8	Удары по мячу	1	24.10	
9	Удары по мячу	1	07.11	
10	Подачи.	1	14.11	
11	Подачи.	1	21.11	
12	Подачи.	1	28.11	
13	Подачи.	1	05.12	
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	12.12	
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	19.12	
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	26.12	
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	09.01	
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	16.01	
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	23.01	

20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	30.01	
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	06.02	
22	Выбор позиции.	1	13.02	
23	Выбор позиции.	1	20.02	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	27.02	
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	05.03	
26	Свободная игра на столе.	1	12.03	
27	Свободная игра на столе.	1	19.03	
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	02.04	
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	09.04	
30	Тактика игры с разными противниками.	1	16.04	
31	Тактика игры с разными противниками.	1	23.04	
32	Основные тактические варианты игры.	1	30.04	
33	Основные тактические варианты игры.	1	07.05	
34	Соревнования по настольному теннису	1	14.05	

Методическое обеспечение программы:

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. 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, 2006
7. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004