

РАССМОТРЕНО


Методическом совете

Протокол № 1

от « 31 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР


 И.В. Шарых

« 31 » 08 2023 г.

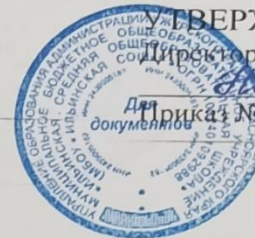
Протокол № 1

ТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н. Никитина

Директор № 175/2 от « 01 » 09 2023 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Ильинская средняя общеобразовательная школа »

Рабочая программа объединения дополнительного образования

«Настольный теннис»

4-7 классы

Составил: Горностаева И.Г.

учитель истории и обществознания,

Первой квалификационной категории

с. Ильинка, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности настольный теннис разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Примерной программы Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации

Цель:

- создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Методы и формы работы.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. 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 этого будут использоваться: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Объем программы: 68 ч

Сроки реализации образовательной программы: 1 год

Режим занятия: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 40 минут

Количество занимающихся в группе не менее 15 человек.

Планируемые результаты изучения программы «Настольный теннис»

Личностные результаты: освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно

объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Организационно-педагогические условия реализации программы Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей . Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестные отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на

соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Содержание программы

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.

Основы знаний

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

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.

Специальная 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.

Технические приемы 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.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.

2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подачи:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.

2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.

3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

4. Сочетание ударов.

5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.

7. Отработка ударов на работе, на тренажере.

8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

9. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрыт мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.

2. Выбор тактических комбинаций.

3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.

4. Свободная игра на столе.

5. Игра на счет из одной, трех партий.

6. Тактика игры с разными противниками.

7. Основные тактические варианты игры.

8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Знакомство с работой кружка. Физическая культура в современном обществе Правила поведения, инструктаж по ТБ.	2	1.09
3-4	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	8.09
5-6	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	15.09
7-8	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	22.09
9-10	Выбор ракетки и способы держания.	2	29.09
11-12	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	6.10
13-14	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	2	13.10
15-16	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	20.10
17-18	Удары по мячу накатом.	2	27.10
19-20	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	10.11
21-22	Игра в ближней и дальней зонах.	2	17.11
23-24	Вращение мяча.	2	24.11
25-26	Основные положения теннисиста.	2	1.12
27-28	Исходные положения, выбор места.	2	8.12
29-30	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	15.12

31-32	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	22.12
33-34	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2	12.01
35-36	Подачи: короткие и длинные.	2	19.01
37-38	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	2	26.01
39-40	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	2	2.02
41-42	Тактика одиночных игр	2	9.02
43-44	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2	16.02
45-46	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	2	1.03
47-48	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	15.03
49-50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	2	22.03
51-52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	5.04
53-54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	12.04
55-56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2	19.04
57-58	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2	26.04
59-60	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	3.05

61-62	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	17.05
63-64	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	24.05
65-66	Соревнования	2	31.05
67-68	Соревнования	2	

