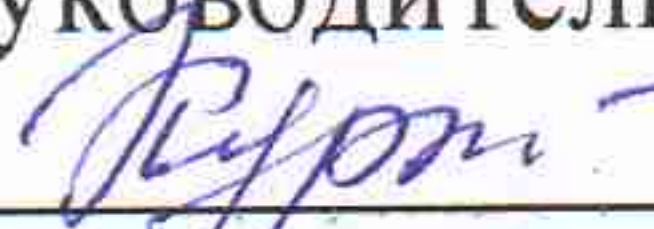
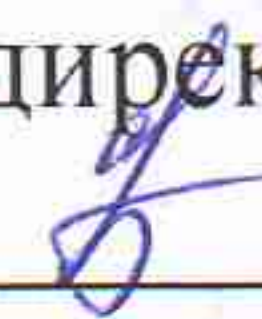


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 46 пгт. Черноморского
муниципального образования Северский район имени заслуженного мастера спорта СССР
Мачуги Василия Николаевича

Рассмотрено
Руководитель МО

Курилова Ю.В.
«30» 08 2023г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

Вингорская С.В.
«30» 08 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Направление внеурочной деятельности: **Спортивно-оздоровительное**

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор: Бардин Владимир Александрович,
учитель физической культуры

пгт Черноморский

2023г.

Пояснительная записка

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Один из путей преодоления данной проблемы – занятия настольным теннисом. Настольный теннис – один из самых популярных видов спорта во всем мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Многие врачи отмечают, что настольный теннис способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и приводит давление в норму. Настольный теннис относят к аэробным нагрузкам, которые усиливают кровообращение, положительно влияют на работу сердца и повышают выносливость организма. Настольный теннис – прекрасная тренировка не только для мышц тела, но и отличная тренировка для глаз. Постоянная концентрация на мяче, который то удаляется, то приближается, то замедляется, то ускоряется, помогает снять напряжение и усталость, а также сохранить отличное зрение. Особенно это актуально для тех, кто вынужден длительное время проводить за компьютером. Регулярные занятия настольным теннисом способствуют укреплению мышц ног, рук, спины и пресса. Кроме того, при занятиях настольным теннисом задействованы различные суставы руки, ног и туловища. В результате суставы становятся более гибкими, что позволяет сохранять физическую активность до самой старости.

Цели и задачи курса.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задача школы — поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы. Соответственно, задача каждого учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка — в данном случае его спортивную активность и создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей обучающихся.

Актуальность программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры настольный теннис, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Практическая значимость заключается в развитии координации движений детей 7 классов (13-14 лет), профилактики зрения и формировании правильной осанки.

Цель - обучение спортивной игре настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

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

Описание места учебного курса в учебном плане

Продолжая деятельность учебного предмета, физическая культура, секция по настольному теннису очень положительно дополняет образовательный процесс. Занимающиеся настольным теннисом быстрее усваивают учебный материал. Занятия теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в гимназии - интернат, так как учащиеся большую часть времени расходуют на умственную деятельность. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена для учащихся школы, которые обучаются на протяжении дня, сидя в кабинетах и после уроков нуждаются в физической нагрузке.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по настольному теннису.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Возраст детей – 13 – 14 лет.

Личностные, метапредметные и предметные планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Л1 – ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;

Л2 - уважение к своему народу, развитие толерантности;

Л3 - освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

Л4 - выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Р1 - постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

Р2 - использовать справочную литературу, ИКТ;

Р3 - умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

П1 - самостоятельно выделять и формулировать цель;

П2 - отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;

П3 - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;

П4 - уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;

П5 - строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

К1 - участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

К2 - оформлять свои мысли в устной и письменной речи;

К3 - выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Знать:

Пр1- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

Пр2- историю развития настольного тенниса в России.

Пр3- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

Пр4- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

Пр5- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

Пр6 - свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

Пр7 - выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

Пр8 - выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

Пр9 - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;

Пр10 - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

Пр11- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

Пр12- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;

Пр13 – выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Демонстрировать:

Пр14- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города и республики).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

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.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения и развитии настольного тенниса в России. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, врачебным контролем. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получает представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в настольный теннис приводится последовательность обучения основным техническим

приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Формы работы при реализации программы:

- беседы;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- праздники;
- дни здоровья;
- индивидуально-групповые занятия с одаренными обучающимися;
- участие в олимпиадах;
- марафон здоровья;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

- столы теннисные
- ракетки
- мячи теннисные
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- скакалки
- скамейки гимнастические
- обручи
- экспандеры

Критерии оценивания планируемых результатов

Высокий уровень:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Средний уровень:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только

соревновательной деятельности.

Низкий уровень:

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Познакомить с техникой безопасности настольного тенниса.	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	Формировать интерес к изучению истории развития настольного тенниса в России.	

3	Правила игры в настольный теннис	1	Знать правила соревнований по настольному теннису.	
4	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1	Развивать ловкость и внимание. Уметь принимать стойку игрока.	
5	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Рассказ о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсменов.	
6	Оборудование и инвентарь.	1	Познакомить с оборудованием и инвентарём.	
7	Стойка игрока	1	Уметь принимать стойку игрока.	
8	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Уметь перемещаться в стойке игрока. Познакомить со способами держания ракетки.	
9	Способы держания ракетки.	1	Учиться держать правильно ракетку.	
10	Экскурсии, посещения соревнований	1	Развивать ловкость и внимание.	

11-12	Удары по мячу	2	Уметь выполнять атакующие удары по диагонали, по линии.	
13-14	Подачи.	2	Уметь правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	
15-16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	2	Уметь правильно выполнять удары справа и слева.	
17-18	Удар «накат» справа и слева на столе.	2	Уметь правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.	
19-20	Выбор позиции	2	Уметь делать выбор позиции.	
21-22	Игра в «крутилку» вправо и влево.	2	Уметь играть в «крутилку» вправо и влево.	
23-24	Свободная игра на столе.	2	Уметь свободно играть на столе.	
25-26	Игра на счет из одной, трех партий.	2	Уметь играть на счет.	
27-28	Тактика игры с разными противниками.	2	Уметь делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.	
29-30	Игра в парах	2	Уметь играть в паре. Развивать ловкость и внимание.	
31	Судейство	1	Уметь судить игру.	
32-33	Основные тактические варианты игры.	2	Знать основные тактические варианты игры.	
34	Соревнования по настольному теннису	1	Уметь участвовать в соревнованиях и применять правила игры.	
	Итого:	34ч		

Список литературы

Методическая литература для педагога:

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

Методическая литература для детей и родителей:

1. 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.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М. Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005