


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Управление Администрации по образованию и делам молодежи
Благовещенского района
МБОУ "Орлеанская ООШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР



Крюкова А.Н.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор
МБОУ ООШ



Козырко О.В.
приказ №198
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Теннис»
9 класс
2023-2024 учебный год

Автор разработчик:
Герстнер Анита Евгеньевна,
учитель физической культуры

с. Орлеан
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 9 класса составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.

- в соответствии с учебным планом МБОУ «Орлеанская ООШ» на 2023-2024 учебный год;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 34 часов, 1 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год.

I Планируемые результаты освоения программы.

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 добросовестное отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добывается 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.

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 подач:

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 роботе, на тренажере.
8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут 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.

III Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Дата проведения
1.	Основы знаний.	8	
2.	Технические приемы игры	12	
3.	Тактика игры	6	
4.	Стратегия проведения игры	8	
	Итого:	34	

Календарно- тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Примечание
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1	
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1	
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1	
4.	Практическое занятие. Пробная игра	1	
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1	
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1	
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1	
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1	
Технические приемы.			
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1	
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	1	
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1	
12.	Парные игры	1	
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	
14.	Подача мяча «веер».	1	
15.	Подача мяча «челнок».	1	
16.	Подача мяча «маятник».	1	
17.	Прием подач ударом.	1	
18.	Плоский удар.	1	
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	1	

20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1	
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	1	
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	1	
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1	
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1	
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1	
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1	
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1	
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	1	
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1	
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1	
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1	
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	1	
34.	Соревнования по настольному теннису.	1	

Список использованной литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. 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