

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано:

На заседании
методического
объединения школы
Протокол № 01 от
«29» августа 2024 г.

Принято:

На заседании
педагогического
совета
Протокол № 01 от
«30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор школы
_____ Клименок Т.П.
Приказ № 60/1 от
«30» августа 2024г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
ШСК «Теннис»
10-11 классы
на 2024 - 2025 учебный год**

Разработана Клименок Ю.Н.
учителем физической культуры
1 квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис» для 1-11 классов разработана в соответствии следующих нормативно- правовых документов:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся. Авторы:

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» Москва «Просвещение 2014 год», 2-е издание.

Согласно Федеральному базисному учебному плану внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

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

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

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 способностями.

Место предмета в базисном плане: согласно учебному плану школы в 10-11 классе на изучение курса «Теннис» отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю.

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 районным и республиканским соревнованиям;

Общая характеристика курса.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 14 до 17 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателях.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки.

Место предмета в учебном плане.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Всего – 34 часа в год.

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, наглядных пособий, видеофильмов. 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

Формы и средства контроля

Управление спортивной подготовкой детей в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение учебных планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

По мере прохождения учебного материала проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по общефизической и

технической подготовке. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года.

Содержание программы.

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.

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.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая поддача; б) длинная поддача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Планируемые результаты

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия

Обучающиеся научатся: систематическим занятиям физическими упражнениями -- укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис;

правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правилам проведения соревнований;

Обучающиеся получают возможность научиться:

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе, составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Обучающиеся научатся: знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Обучающиеся получают возможность научиться: проводить специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочередно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезы справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-й год (34 ч)		Основные виды учебной деятельности
Содержание курса		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные этапы развития настольного тенниса.	Правила игры в настольный Теннис.	Правила игры в настольный теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называют основные признаки правильной осанки. Выполняют упражнения для формирования и профилактики осанки.
Способы физкультурной деятельности		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений	Ведут дневник самонаблюдений. Выполняют тестовые задания для определения физической подготовленности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	Выполняют упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах	Выполняют упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполняют имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполняют удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполняют итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	3
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10
7	Итого:	34

Тематическое планирование по настольному теннису для 10 класса.

№ занятий	Темы занятий	Кол-во часов	По плану	Фактически
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1		
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1		
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1		
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1		
7	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		
9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1		
11	Учебная игра с элементами подач.			
12	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		
14	Обучение техники «срезка» мяча.	1		
15	Совершенствование техники срезки в игре.	1		
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1		
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		
18	Соревнование в подгруппах.	1		
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока	1		
21	Обучение техники «наката» в игре.	1		
22	Изучение вращения мяча в «накате».	1		
23	Обучение техники «наката» слева, справа.	1		
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1		
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		
28	Применение «подставки» в игре.			

29	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1		
30	Изучение техники выполнения «подставки» справа.	1		
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1		
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		
34	Применение элемента «подрезка» в игре. Учебная игра с применением изученных элементов.	1		
	Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису для 11 класса.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	По плану	Фактически
1	Инструктаж по Т. Б. История развития настольного тенниса.	1		
2	Гигиена и врачебный контроль. Элементы стола и ракетки. Правила игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1		
3	Стойки и передвижения теннисиста. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1		
4	Удар толчком(откидкой) слева. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
5	Удар толчком(откидкой) справа.	1		
6	Подача откидкой слева.	1		
7	Подача откидкой справа.	1		
8	Учебная игра с изученными элементами	1		
9	Срезка слева.	1		
10	Подача срезкой слева.	1		
11	Срезка справа.	1		
12	Подача срезкой справа.	1		
13	Тактика одиночной игры.	1		
14	Соревнования среди занимающихся.	1		
15	Накат слева	1		
16	Накат слева	1		
17	Накат справа.	1		
18	Накат справа.	1		
19	Подача накатом слева.	1		

20	Подача накатом справа.	1		
21	Тактика атакующей игры.	1		
22	«Подставка» слева.	1		
23	«Подставка» справа.	1		
24	Тактика защитной игры.	1		
25	Учебная игра с изученными элементами.	1		
26	Подача внутренней «маятник».	1		
27	Подача внешней «маятник».	1		
28	Топ-спин справа.	1		
29	Топ-спин справа.	1		
30	Топ-спин слева.	1		
31	Топ-спин слева.	1		
32	Подача «Веер»	1		
33	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1		
34	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1		
	Итого:	34		

Список литературы:

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. :ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.:ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш. учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М.:ФиС, 1990.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательной деятельности в физической культуре: пособие для учителей и методистов./ Кузнецов В.С.,Г.А.Колодницкий.-М.:Просвещение,2014
9. Организация работы спортивных секций в школе : программы ,рекомендации./А.Н.Каинов-Волгоград:Учитель2014