

Администрация Города Томска
Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры, ОБЗР
МАОУ СОШ №32 г.Томска
Протокол от 27.08.2024
№
Руководитель МО
_____Огуля Ю.А.

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ №32 г. Томска
Протокол от 28.08.2024
№ 1
Председатель МС
_____ Тужикова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 32
г. Томска

М.Н. Крюкова
Приказ от 28.08.2024 №323-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
Уровень: 10-11класс
Количество часов по учебному плану: 2 часа в неделю

Томск – 2024

Программа ВУД “Настольный теннис” разработана для учащихся 10,11 классов. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель программы: развитие индивидуальных физических способностей ребенка, создание условий для личного самосовершенствования.

Основные задачи:

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности, содействие гармоничному физическому развитию;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к спорту; ЗОЖ.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание программы.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Развитие физической культуры в России и за рубежом. Физическая культура как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Развитие теннисного спорта в России. Российские соревнования по настольному теннису: Чемпионат России, Кубок России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. ТЕМА 6 Правила по технике безопасности. Права и обязанности занимающихся в спортивном зале.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

На возрастном уровне групп специальной физической подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами тренера преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, об стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с3 жонглированием разными сторонами ракетки поочередно, тоже с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных ударов для ударов основных позиций

- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения интересующими игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала баз ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево - вправо - вперед- назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед- назад, по «треугольнику» -вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа и слева, их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером - роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии - игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех точек в одном (разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами ;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая»- с тренером и другие.

Инструкторская и судейская практика.

В процессе обучения проводится работа по привитию инструкторских и судейских навыков и знаний:

- составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведение индивидуальных спортивных дневников;
- помощь в проведении учебно-тренировочных занятий,
- практика судейства и помощь в организации и проведении соревнований по теннису.
- знание всех разделов официальных правил игры в теннис.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; принимать ответственность за общий результат.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения программы:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование необходимых навыков и умений в области настольного тенниса; развитие двигательных способностей, необходимых физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость).

Диагностика результативности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Тематическое планирование.

№	Разделы подготовки	Теория	Практика	ЭОР
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности	4		Библиотека ЦОК
2.	Общая физическая подготовка		10	Библиотека ЦОК
3.	Специальная физическая подготовка		10	Библиотека ЦОК
4.	Техническая подготовка		10	
5.	Тактическая подготовка		10	Библиотека ЦОК
6.	Контрольные занятия и участие в соревнованиях		5	Библиотека ЦОК
8.	Судейская практика		5	Библиотека ЦОК
9.	Контрольные и переводные испытания		5	
	Всего часов			