

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »
(МБОУ «СОШ № 2с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

МУ «Надтеречни ша-шена урхалла деш йолу кӀоштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни йуккъерадешаран хьукумат
«ЗНАМЕНСК ЙУЪРТАН ЙУКЪАРА ЙУККЪЕРАДЕШАРАН №2 ЙОЛУ ИШКОЛ»
(МБЙУХЪ «ЗНАМЕНСК ЙУЪРТАН ЙУЙУШ № 2 ЙОЛУ ИШКОЛ»)

РАССМОТРЕНО
решением
педагогического совета
Протокол №1
от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ №2
с.п. Знаменское»
_____/Исраилова Р.Х./
Приказ №93 от «02» 09. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности по настольному теннису на 2024/2025 учебный год

Составитель: Давлетукаев Эми Хусейнович

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования).

- в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №2 с.п. Знаменское» на 2024-2025 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 коммунибельность, 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 68 часов, 2 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, 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.

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. Поддачи: 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
1.	Основы знаний.	8
2.	Технические приемы игры	37
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	17
	Итого:	68

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
Основы знаний.			
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	03.09.2024	
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	05.09.2024	
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	10.09.2024	
4.	Практическое занятие. Пробная игра	12.09.2024	
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	17.09.2024	
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	19.09.2024	
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	24.09.2024	
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	26.09.2024	
9.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.	01.10.2024	
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	03.10.2024	
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	08.10.2024	
12.	Парные игры	10.10.2024	
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	15.10.2024	
14.	Поддача мяча «всепр».	17.10.2024	
15.	Поддача мяча «челнок».	22.10.2024	
16.	Поддача мяча «маятник».	24.10.2024	
17.	Прием подач ударом.	05.11.2024	
18.	Плоский удар.	07.11.2024	
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	12.11.2024	
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	14.11.2024	

21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	19.11.2024	
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	21.11.2024	
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	26.11.2024	
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	28.11.2024	
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	03.12.2024	
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	05.12.2024	
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	10.12.2024	
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	12.12.2024	
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	17.12.2024	
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	19.12.2024	
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	24.12.2024	
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	26.12.2024	
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	14.01.2025	
34.	Соревнования по настольному теннису.	16.01.2025	
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	21.01.2025	
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	23.01.2025	
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	28.01.2025	
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	30.01.2025	
40.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	04.02.2025	
41.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	06.02.2025	
42.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	11.02.2025	
43.	Отработка ударов на теннисном столе	13.02.2025	
44.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	18.02.2025	
45.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	20.02.2025	
46.	Тактика выполнения и приема подачи.	25.02.2025	

47.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	27.02.2025	
48.	Тактика игры с разными противниками	04.03.2025	
49.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	06.03.2025	
50.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	11.03.2025	
51.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	13.03.2025	
52.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	18.03.2025	
53.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	20.03.2025	
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	01.04.2025	
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	03.04.2025	
56.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	08.04.2025	
57.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	10.04.2025	
58.	Игра на счет из одной, трех партий	15.04.2025	
59.	Основные тактические варианты игры.	17.04.2025	
60.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	22.04.2025	
61.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	24.04.2025	
62.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	29.04.2025	
63.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	06.05.2025	
64.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	13.05.2025	
65.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	15.05.2025	
66.	Парные игры.	20.05.2025	
67.	Контрольные игры.	22.05.2025	
68.	Соревнования.	27.05.2025	

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