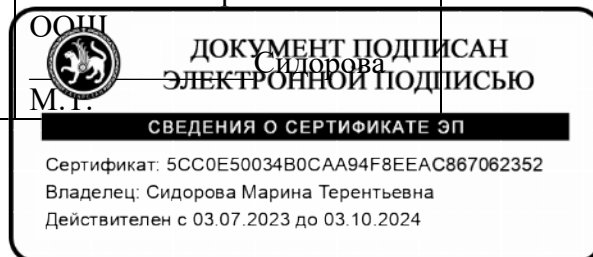


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ташкирменская основная общеобразовательная школа Лаишевского муниципального
района Республики Татарстан

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № от « » августа 2024 г. Руководитель ШМО _____ Бабенкова Н.Н.</p>	<p>Согласовано с ЗДур МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Шишкова Х.Д</p>	<p>Утверждено приказом № от « » августа 2024 г Директор МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Сидорова М.Т.</p>
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
5-9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004.)

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Данная программа рассчитана на 34 часа.

Литература:

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
- 4 Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.

СОДЕРЖАНИЕ

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером; **Упражнения с предметами:** набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками; **Упражнения на снарядах:** перекладине, стенке, скамейке, канате; **Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий; Акробатические упражнения:** кувырки, стойки, перевороты, перекаты

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат, кольца) Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости.

Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста.

Имитационные упражнения.

Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

Техническая подготовка

Хватка ракетки.

Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о 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, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки
- двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой 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 с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки уприставленной к столу половине стола или тренировочной стенке серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночны удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется перейти к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных 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.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися 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 половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без 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, слева и их сочетание.

Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника, : из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

Прием подачи.

Научить приёму подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Передвижение.

Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слуги.

Тактическая подготовка.

Работа по развитию тактического мышления;

Начать работу по развитию тактического мышления,

Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.

Постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Целевые комбинации

Целевые комбинации.

Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи

Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи.

Игровая подготовка

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

Выполнение подач разными ударами

- выполнение подач разными ударами;

Игра накатом –различные варианты

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

Игра срезкой и подрезкой – различные варианты

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

Игра на счет разученными ударами

- игра на счет разученными ударами;

Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Паровозик», «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

7. Соревнования

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой),
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.
6. Проводить общешкольные соревнования

Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Настольный теннис» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития настольного тенниса в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Кол. часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	Стойки и перемещения	1	https://cyberpedia.su/24xb3e3.html	Практическое занятие
2	Упражнения с ракеткой.	2	http://www.offsport.ru/table-tennis/tehnicheskaja-i-takticheskaja-podgotovka.shtml	Практическое занятие
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	2	https://yandex.ru/video/preview/1071409696259808625	Практическое занятие
4	Имитация различных ударов.	1	https://yandex.ru/video/preview/6038306655902818504?text=имитация%20различных%20ударов%20в%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554190269933-11624243186304441284-sas2-2338-sas-17-balancer-8080-BAL-6993&from_type=vast	Практическое занятие
5	Удары ракеткой по мячу.	1	https://yandex.ru/video/preview/14249945414197360856?text=удар%20ракеткой%20по%20мячу%20в%20настольном%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554281568592-301447832385123416-vla1-3092-vla-17-balancer-8080-BAL-5679&from_type=vast	Практическое занятие
6	Поддачи	3	https://cyberpedia.su/24xb3e3.html	Практическое занятие
7	Имитация ударов справа	2	https://yandex.ru/video/preview/6038306655902818504?text=имитация%20различных%20ударов%20в%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554190269933-11624243186304441284-sas2-2338-sas-17-balancer-8080-BAL-6993&from_type=vast	Практическое занятие
8	Имитация ударов слева	2	https://yandex.ru/video/preview/6038306655902818504?text=имитация%20различных%20ударов%20в%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554190269933-11624243186304441284-sas2-2338-sas-17-balancer-8080-BAL-6993&from_type=vast	Практическое занятие
9	Имитация ударов справа «летя».	2	https://yandex.ru/video/preview/6038306655902818504?text=имитация%20различных%20ударов%20в%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554190269933-11624243186304441284-sas2-2338-sas-17-balancer-8080-BAL-6993&from_type=vast	Практическое занятие

			ичных%20ударов%20в%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666554190269933-11624243186304441284-sas2-2338-sas-17-balancer-8080-BAL-6993&from_type=vast □	
10	Смена хватки ракетки	2	https://cyberpedia.su/24xb3e3.html	Практическое занятие
11	Игра через сетку	3	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13767346460183224382&from=tabbar&reqid=1666554612472511-15665786136922189011-vla1-2655-vla17-balancer-8080-BAL-8328&suggest_reqid=456362032163959000546105234398921&text=Игра++настольный+теннис	Практическое занятие
12	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	2	https://www.dokaball.com/sports/nastolnyj_tennis/articles/1551.html https://pandia.ru/text/78/199/19610-3.php#:~:text=Помните%3A%20взаимодействие%20ракетки%20с%20мячом,точке%20отскока%20мяча%20от%20ст ола	Практическое занятие
13	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1	https://yandex.ru/video/preview/16347351150333311996?text=Игра%20об%20стенку%20в%20настольном%20теннисе&path=yandex_search&parent-reqid=1666555113710570-14038709346330617880-sas6-5250-e7c-sas-17-balancer-8080-BAL-5421&from_type=vast	Практическое занятие
14	Игра через сетку по линии.	2	https://pingpong73.ru/info/table_tennis_rules/	Практическое занятие
15	Игра кроссом.	2	http://okafish.ru/tennis/133_141.htm	Практическое занятие
16	Игра с пересечением	1	https://yandex.ru/video/preview/15819565156295331914	Практическое занятие
17	«Резаные» ударам у стенки	1	https://www.dokaball.com/sports/nastolnyj_tennis/articles/1581.html	Практическое занятие
18	Двусторонняя игра.	3	https://yandex.ru/video/preview/1234435678772029088	Практическое занятие
19	Итоговое занятие	1	https://yandex.ru/video/preview/1234435678772029088 https://yandex.ru/video/preview/5033176056481543751	Практическое занятие
	Всего:	34 ч.		

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.


Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в соревнованиях и др.

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке теннисистов

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)					
		<u>12-14 лет</u>			<u>15-16</u>		
		3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	4,5	4,3	4,1	4,3	4,1	3,9
	Д	4,8	4,5	4,2	4,5	4,2	4,0
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	23	21	19	21	19	17
	Д	24	22	20	22	20	18
3. Тройной прыжок с места.	М	580	600	630	600	630	650
	Д	560	580	600	580	600	630
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	14	16	20	16	20	22
	Д	16	19	22	19	22	24
5. Бег равномерный на время.	М		10			12	
	Д		10			12	

Лист согласования к документу № 3/6 от 30.09.2024
Инициатор согласования: Сидорова М.Т. Директор
Согласование инициировано: 30.09.2024 11:52

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сидорова М.Т.		 Подписано 30.09.2024 - 11:53	-