

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Средняя школа «Рязанские сады».

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
Совета (протокол №1 от 29.08.2024 г

СОГДАСОВАНО

Заместитель по ВР



Н.В. Черкалина
Черкалина Н.В.

Комарова М.М.
(приказ № 99 от 29 августа 2024 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6211506)

внеурочной деятельности для обучающихся 10-11 классов

« Настольный теннис».

Учитель по физической культуре: Ширяева О.Ю.

Рязанские сады 2024 год.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2022 г № 1897);
- учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения – Средней общеобразовательной школы Рязанские сады для 10-11 классов на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом от 20.08 2024 учебного года.

Цель программы:

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для игры в настольный теннис;
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
- воспитание у учащихся трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи. Чувства коллективизма;
- подготовка школьников для участия в соревнованиях по настольному теннису

Задачи:

- содействовать физическому развитию обучающихся;
- повышение работоспособности и укрепление здоровья ;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся.

Общая характеристика курса.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта для культивирования общеобразовательной в школе: вместе могут заниматься мальчики и девочки, высокие и низкорослые, атлеты и «очкарики», даже ребята, имеющие некоторые физические недостатки. Упражнения из настольного тенниса позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; настольный теннис – эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно – силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а так же умение концентрировать и переключать внимание . развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
-

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр в настольный теннис и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-

В результате освоения курса обучающиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- об инвентаре (игровая площадка, стол, ракетка);
- основы техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры по настольному теннису.

И уметь:

- подавать подачу; отбивать мяч изученными ударами;
- вести двустороннюю игру на счёт;
- вести счёт и осуществлять судейство игры.

Программный материал по настольному теннису.

Содержание занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего гармоничного развития человека. Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании подрастающего поколения.

История развития настольного тенниса.

Настольный теннис в школе. Успехи Российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий настольным теннисом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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 справа.

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
 - из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
 - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
 - медленный бег на время;
 - бег на короткие дистанции на время, челночный бег 5x15 метров;
 - прыжки с места толчком обеих ног;
 - прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
 - прыжки боком вправо- влево;
 - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
 - прыжки через гимнастическую скамейку на время;
 - прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
 - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
 - подвижные игры с мячом и без мяча.
 - имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад
 - выпрыгивания из приседа;
 - повороты, вращения, и наклоны туловища в различных направлениях.

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
68 часов.**

№ П/П	Кол- во часов	Тема занятий	Содержание	Дата план	Дата факт
1.	1	Вводный урок по настольному теннису, ТБ, инструктаж, обзор развития настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль.	Дать представление о спортивной игре настольный теннис, провести инструктаж по ТБ. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий настольным теннисом.	04.09 2024 г.	
2,3.	2	Изучение плоскостей вращения	Дать первоначальное	05.09	

		мяча.	представление о плоскостях вращения теннисного мяча во время подачи и нападающего удара.	11.09	
4.	1	Изучение хваток.	Изучить способы хвата теннисной ракетки.	12.09	
5.	1	Изучение выпадов.	Рассказать о способах перемещения около теннисного стола.	18.09	
6,7.	2	Передвижение игрока приставными шагами.	Обучать передвижению с ракеткой и без ракетки приставными шагами.	19.09 25.09	
8,9.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	Способствовать закреплению полученных навыков, обучать приемам подачи мяча.	26.09 02.10	
10-12.	3	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Способствовать обучению технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	03.10 09.10 10.10	
13,14.	2	Тренировка и совершенствование техники подач в процессе учебных игр.	Выполнение серии подач в заданные районы.	16.10 17.10	
15-17.	3	Обучение подачи «Маятник». Тренировка игровых ситуаций.	Обучать выполнению подачи «Маятник»	23.10 24.10	
18,19.	2	Учебная игра с элементами подач.	Играть с выполнением подач по заданию.	06.11 07.11	
20-23.	4	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	Способствовать обучению подачи «Веер» и «Маятник» во время учебных игр.	13,14.11 20,21.11	
24-26.	3	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра.	Совершенствовать подачи «Маятник», «Веер», технику отскока мяча в игре. Учебная игра.	27,28.11 04.12	
27-29.	3	Обучение и совершенствование техники «срезка» мяча. Игра с применением срезок.	Способствовать обучению технике «срезки» мяча во время игры.	05.12 11.12 12.12	
30-32.	3	Учебная игра с ранее изученными элементами. Совершенствование элементов нападения.	Учебная игра по заданию.	18.12 19.12 25.12	
33,34.	2	Соревнование в группах.	Организовать соревновательные игры в группах.	26.12	

35,36	2	Удары: удар толчком слева, удар подставка, удар накат слева, удар накат справа. Тренировка игровых ситуаций.	Показать и изучаемые удары. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении этих ударов.	15.01 16.01 2025 г.	
37,38	2	Удары: удар подрезка слева, удар подрезка справа, удар «крученая свеча», удар «Стоп».	Показать и изучаемые удары. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении этих ударов.	22.01 23.01	
39,40	2	Удар подача и ее прием. Плоский удар. Учебно-тренировочная игра.	Показать и изучаемые удары. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении этих ударов.	29.01 30.01	
41,42	2	Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Учебно-тренировочная игра.	Показать и изучаемые накаты. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении этих накатов.	05.02 06.02	
43,44	2	Короткий накат. Длинный накат. Учебно-тренировочная игра.	Показать и изучаемые накаты. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении этих накатов.	12.02 13.02	
45,46	2	Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Учебно-тренировочная игра.	Показать основные виды подрезок. Обратить внимание на ошибки при выполнении подрезок.	19.02 20.02	
47,48	2	Топ-спин справа. Топ-спин слева. Тренировка игровых ситуаций.	Показать атакующий удар топ-спин.	26.02 27.02	
49 – 52	4	Тактика игры нападения. Тренировка игровых ситуаций.	Рассказать об основных тактических приёмах в нападении.	05-06 12- 13.03	
53 -56	4	Тактика игры в защите. Тренировка игровых ситуаций.	Рассказать об основных тактических приёмах в защите	19- 20.03 26- 27.03	
57,58	2	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	Рассказать о тактических действиях в парной игре.	09.04 10.04	
59,60	2	Учебно - тренировочные игры в одиночном разряде.	Провести спарринг-игры.	16.04 17.04	
61,62	2	Учебно - тренировочные игры в парном разряде.	Разбить учащихся по парам и отрабатывать игры в парном разряде.	23.04 24.04	

63,64	2	Общая физическая подготовка.	Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Бег с остановками.	07.05 08.05	
65,66	2	Специальные физ. упражнения.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	14.05 15.05	
67,68	2	Участие в школьных соревнованиях.	Организовать соревнования между классами.	21.05 22.05	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

1. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
3. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
4. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, »Фзкультура и спорт», 1997г.
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
6. Теннисные столы, ракетки, теннисные шары, теннисные сетки.