

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Чувашской

Республики

Отдел образования, молодежной политики, физической культуры и

спорта администрации Моргаушского муниципального округа

Чувашской Республики

МБОУ "Шатьмапосинская ООШ" Моргаушского муниципального

округа Чувашской Республики"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Степанова А.В.
Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

Иванова Н.Г.
Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

Степанов Н.С.
Приказ №74 о/д от «28» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для обучающихся 7-8 классов

Шатъмапоси- 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка по настольному теннису разработана для учащихся 7 – 8 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Кружок имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Форма проведения – тренировочно-соревновательная.

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Содержание

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.

Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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 подача; б) длинная подача. 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).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (7 класс)	Количество часов (8 класс)
1	Теория	4	4
2	Общефизическая подготовка	2	2
3	Специальная физическая подготовка	2	2
4	Обучение техническим приёмам	2	2
5	Интегральная подготовка	2	2
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	5	5
7	Итого:	17	17

Календарно-тематическое планирование (старшая группа, 14-

15 лет)

№ ур о ка	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	0,5		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	0,5		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	0,5		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	0,5		
5	Выбор ракетки и способы держания.	0,5		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	0,5		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	0,5		

8	Удары по мячу накатом.	0,5		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	0,5		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	0,5		
11	Вращение мяча.	0,5		
12	Основные положения теннисиста.	0,5		
13	Исходные положения, выбор места.	0,5		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	0,5		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	0,5		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	0,5		
17	Подачи: короткие и длинные.	0,5		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	0,5		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	0,5		
20	Тактика одиночных игр	0,5		
21	Игра в защите	0,5		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	0,5		
23	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	0,5		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	0,5		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	0,5		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	0,5		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	0,5		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	0,5		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	0,5		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	0,5		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	0,5		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	0,5		
33	Соревнования	0,5		
34	Соревнования	0,5		

Список литературы

1. Команов В.В. Банчукова Г.В. Начальная подготовка в « Настольном теннисе»/ Команов В.В. Банчукова Г.В.-М. Информпечать.2017г.
2. Капнов А.Н. Организация работы спортивной секции в школе./ Программы,рекомендации./ Капнов А.Н. С-П.Учитель . 2014г.
3. Команов В,В. Тренировочный процесс в настольнрм теннисе/ Команов В.В. М. Советский спорт.2014г.