

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Терновка
Балашовского района Саратовской области»**

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР МОУ СОШ с.Терновка
Ю.А. Шатилова
« 30 »августа 2023г

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ
с.Терновка



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Теннисный»**

в 5-11 классах

Руководитель:

Герасименко Александр Викторович

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г**

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты

Личностные результаты

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
- уважение к своему народу, развитие толерантности;
- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- использовать справочную литературу, ИКТ;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид.у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением

подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Кол-во к/р, л/р, п/р, экскурсий
1	Правила игры и содержание инвентаря.	1	
2	Общая физическая подготовка.	7	1 Сдача норм ГТО
3	Специальная физическая подготовка.	7	
4	Техническая подготовка.	7	
5	Игры с партнером.	5	1 Сдача норм ГТО
6	Игры на счет в парах.	4	
7	Соревнования.	3	1 Тестирование
	ИТОГО	34	3

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.
6. Настольный теннис «Вчера.Сегодня.Завтра.» Автор Ю.П.Байгулов
7. Физкультура и спорт г.Москва 2010г.
8. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
9. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор РадивойХудец. г.Москва 2010г.
10. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://www.ettu.org/> — Европейская федерация настольного тенниса.
- <http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.
- <http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех
- <http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса.

Календарно- тематическое планирование

№ П/П	Название темы	Кол- во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
1	Вводное занятие, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1		
2	Изучение элементов стола и ракетки. ОФП	1		
3	Изучение плоскостей вращения мяча. ОФП	1		
4	Изучение хваток. Сдача норм ГТО. ОФП	1		
5	Изучение выпадов.	1		
6	Передвижение игрока приставными шагами. ОФП	1		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		
9	Игра-подача. ОФП	1		
10	Обучение подачи «Маятник». ОФП	1		
11	Учебная игра с элементами подач. ОФП	1		
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах. СФП	1		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. СФП	1		

14	Учебная игра с изученными элементами. СФП	1		
15	Обучение техники «срезка» мяча. СФП	1		
16	Совершенствование техники срезки в игре. СФП	1		
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. СФП	1		
18	Учебная игра с ранее изученными элементами. СФП	1		
19	Соревнование в группах.	1		
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1		
22	Обучение техники «наката» в игре. ТП	1		
23	Изучение вращения мяча в «накате». ТП	1		
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1		
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. ТП	1		
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. ТП	1		
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». ТП	1		
29	Применение «подставки» в игре. Сдача норм ГТО. ТП	1		

30-31	Изучение техники выполнения «подставки» слева. Соревнования по настольному теннису	2		
32	Изучение техники выполнения «подставки» справа. ТП	1		
33	Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
34	Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Контрольно-тестовое занятие	1		
	Итого	34		