

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Партизанского района

МКОУ "Койская ООШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол № 1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора



Л.В.Панова

Приказ № 79
от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Теннис»

для обучающихся 2 класса

срок реализации - 1 год

д. Кой 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные

свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их

применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка

- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 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 ФИЗИЧЕСКАЯ 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.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА 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.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		

1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

№ П/П	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	Цели и задачи занятия	Предметные результаты	Дата	
					1	2
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Уметь перемещаться вперед и назад		
5	Правила игры в настольный теннис.	1	- закрепление	Уметь подсчитывать		

	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.		материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	ЧСС, определять степень утомления		
6	Удары по мячу	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки		
7	Удары по мячу	1	- обучение технике высокодалекогo удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Уметь выполнять высокодалекоие удары		
8	Удары по мячу	1	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание трудолюбия	Уметь выполнять мягкие удары перед собой		
9	Удары по мячу	1	- закрепление материала - развитие мышц спины	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие		

			<ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	двигательных качеств		
10	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь выполнять подачи		
11	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь выполнять подачу разной траектории		
12	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости 	Уметь подавать подачу и выполнять удары		
13	Подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины 	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие		

			<ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	двигательных качеств		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд 	Уметь наносить удары справа		
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности 	Уметь быстро перемещениям		
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности 	Уметь выполнять удар без вращения		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь выполнять удар «накат»		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь выполнять удары «накат» справа		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		
22	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение 	Уметь быстро занимать		

			<p>техники</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	<p>исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча</p>		
23	Выбор позиции.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости 	<p>Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно</p>		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	<p>Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед</p>		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	<p>Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед</p>		
26	Свободная игра на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	<p>Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)</p>		

27	Свободная игра на столе.	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		
30	Тактика игры с разными противниками.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости 	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		
31	Тактика игры с разными противниками.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание 	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила		

			эмоциональной устойчивости	игры		
32	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений		
33	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники		
34	Соревнования по настольному теннису	1	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Уметь реально оценивать свои физические возможности		

Требования к уровню подготовки

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 срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами 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 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.

Демонстрировать:

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

Учебно-методический комплект

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. 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