

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО

Родительским советом
МБОУ «ОШ №10»
Протокол №9
« 30 » __08__ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «ОШ №10»
/Ж. В. Макарова
« 30 » __08__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «ОШ №10»
Ж. В. Макарова
Приказ № 179-ОШ
от « 30 » __08__ 2023 г.



Рабочая программа
Объединения дополнительного образования
Физкультурно – спортивное направление
«Настольный теннис»
основной образовательной программы
основного общего образования
5 -9 класс
Срок реализации: _1_ год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ШКОЛА №10»

РАССМОТРЕНО

Родительским советом
МБОУ «ОШ №10»
Протокол №9
« 30 » __08__ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «ОШ №10»
_____/Ж. В. Макарова
« 30 » ____08__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ио.директора МБОУ «ОШ №10»
_____/Ж.В. Макарова
Приказ № 179-ОШ
от « 30 » __08__ 2023 г.

Рабочая программа
Объединения дополнительного образования
Физкультурно – спортивное направление
«Настольный теннис»
основной образовательной программы
основного общего образования
5 -9 класс
Срок реализации: _1 год

Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Тематический план
3. Содержание программы
4. Список литературы для обучающихся
5. Список литературы для педагога
6. Приложение

Пояснительная записка

Одна из важнейших задач нашей страны – охрана здоровья народа. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей и на укрепление их здоровья.

Актуальность программы. При поступлении детей в школу одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину. В деятельности учащихся преобладает статистический компонент: 80 – 85% дневного времени они находятся в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят в подвижных играх, беге, ходьбе не более 20% времени суток, хотя именно для них характерна плохая переносимость статических нагрузок: их организм более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Цель программы: создание условий для самовыражения личности воспитанника через воспитание в себе воли, трудолюбия и упорства, благородства, гармонии с окружающим миром, силы духа и тела.

Задачи:

- 1) Укрепить здоровье, сделать гармоничным физическое развитие и психологическую сферу (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды).
- 2) Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (режим дня, личная гигиена, основы физической культуры и разнообразных жизненноважных движений).
- 3) Развивать морально-волевые качества, в формировании и развитии общей физической культуры.
- 4) Расширить кругозор, обогащения духовной жизни ребенка, приобретения опыта позитивной жизнедеятельности.
- 5) Развивать общие и специальные физические качества и способности.
- 6) Сформировывать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.
- 7) Создать условия для приобретения опыта взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми. Развивать личностные коммуникативные качества (партнерство, соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость).
- 8) Сформировать гражданственность и патриотизм, уважение к культуре и традициям других народов.

Программа рассчитана на учащихся средней школы, увлекающихся спортом. Занятия проходят во внеурочное время 2 раза в неделю, всего 68 часов. Занятия проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе

«Настольный теннис» предусматривает, в первую очередь, систему подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение игровым средствам, создающим богатейший двигательный фонд ребенка.

Предполагаемые результаты

Первый уровень результатов:

Появление устойчивого интереса и потребности к тренировочным занятиям. Развитие общих физических качеств соответственно данному возрасту. Знание названий игровых и физических упражнений и умение выполнять их, показывать, рассказывать. Обретение навыков активного слушания и умения регулировать эмоции (подчинятся требованиям тренера), научится соблюдать правила игр.

Второй уровень результатов:

Приобщение к общечеловеческим культурным ценностям. Представлений о нравственности в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами, культуры поведения.

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Представление о полезности упражнений и их необходимости. Владение навыком самообслуживания. Восприятия себя в единстве с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к природе. Участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

Третий уровень результатов:

Потребность и осознание необходимости в физическом совершенстве и самовоспитании; отношение к своему здоровью как к ценности; умение организовать и провести самостоятельные занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Развитие общих и специальных физических качеств, соответственно данному возрасту.

Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по данной программе. А именно:

- наличие помещений, которые могут быть использованы под зал для занятий, способные разместить 10-20 воспитанников.

Данные помещения соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к

спортивным помещениям по показателям: вентилируемость помещения, искусственное освещение;

- теннисные столы;
- спортивный инвентарь

Организационно-педагогические:

- помощь и сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами

Методические:

- использование видео, аудиоаппаратуры, компьютерной техники;
- наличие художественной и специальной литературы;
- наглядные пособия

Формы, методы и принципы реализации программы:

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

Повторный метод: основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствовании в них.

Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

Методы оценки:

- Тестирование
- Наблюдение
- Участие в конкурсах

- Соревнование

Блок «Настольный теннис» (34 ч)				
№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Техника безопасности	1	1	-
2	Основы техники игры	10	1	9
3	Упражнения на быстроту и ловкость	11	1	10
4	Упражнения с ракеткой и шариком	2	-	2
5	Игра толчком справа и слева	2	-	2
6	Игра на счет разученными ударами	2	1	1
7	Игра с коротких и длинных мячей	2	-	2
8	Выполнение подач разными ударами	2	-	2
9	Игра на счет разученными ударами	2	1	1
	Всего часов	34		

Содержание программы «Настольный теннис»

1. Теоретические занятия.

- характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- основы техники и тактики игры в теннис. Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

- оборудование, инвентарь и уход за ним. Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

- правила игры в теннис. Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

2. Практические занятия

- общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.

- лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции; кроссы: бег в чередовании с ходьбой; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

- акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

- спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

- подвижные игры и командные эстафеты с преодолением препятствий.

- специально-подготовительные упражнения сходные по биомеханической структуре к ударным действиям теннисиста: подвижные игры с мячом и ракеткой, имитации различных ударов (на месте и в движении), броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками), броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте, подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами

струнной поверхности, с перехватом рук, вращательные движения кистью с ракеткой, способы поднятия мяча ракеткой.

- специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость): пружинистые приседания (на носках и полной ступне), приседания на одной ноге, наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Список литературы для обучающихся.

1. Болотов, Б.В. Здоровое питание [Текст] / Б.В. Болотов, Г.А. Погожин,- Питер.: 2010. - 334с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] / Виноградов П.А. М.: 1996.- 143с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 1970.-216с.
4. Колодницкий, Г.А., Кузнецов, В.С. Футбол [Текст] / Просвещение, 2010.-150с.: ил.
5. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Лёгкая атлетика [Текст] / Просвещение, 2010.-160 е.: ил.
6. Твой олимпийский учебник [Текст] учеб. Пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-22- е изд., перераб. и доп. - М.: советский спорт, 2010.-144с.

Список литературы для педагога.

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис [Текст] / М.: ФиС, 2009.- 56с.
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса [Текст] / М.: ФиС, 2008.- 64с.
3. Батуин JT.H. Практика физического воспитания и спорта [Текст] / Пермь, 1989.
4. Детская спортивная медицина [Текст] / Под ред. профессора Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. - М.: Медицина. 1991.-246с.
5. Захаров, Г.С. Настольный теннис [Текст] - Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
6. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] / М.: Просвещение 1999.- 203с.
7. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта [Текст] / Под ред. Виленского М.Я., Метлушко О.С. - М.: 1992.

8. Матыцин, О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном [Текст] / М.: РГАФК, 1995.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст]- Профессия тренер. - М.: 2002.- 540с.
10. Ю.Овчинникова, Т.Н. Личность и мышление ребенка [Текст] -М.: 1999.
11. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии [Текст] / Под ред. С.А. Смирнова. - М.: 2001,- 216с.
12. Шестеренкин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис [Текст] - М.: Диссертация, РГАФК, 2000.- 160с.

Приложение

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола — срезка, из середины стола — накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола — срезка, из правого угла — накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола — срезка, из левого угла — накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 10"**, Макарова Жанна Владимировна,
ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

01.10.23 17:09
(MSK)

Сертификат F73BB3D959BD5FB4E296E2974E784F93