

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пермского края
Администрация Бардымского муниципального округа
МАОУ "Бардымская СОШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ИМО

_____ / Саликова Н.Ш. /

Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР

_____ / Кантуганова Г.

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
« НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС »
для обучающихся 7-17 лет
(спортивное направление)**

Руководитель: Мусагитов А.А.

2024 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Условия реализации программы

Материально-техническая база:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (ракетки, шарики, мячи волейбольные и баскетбольные);
- скакалки, секундомер, стойки, свисток;
- спортивное оборудование (столы для настольного тенниса, тренажеры, скамейки, маты, гимнастическая стенка, турник).

Методическое обеспечение:

- официальные правила по настольному теннису;
- программа по настольному теннису
- журнал «Физическая культура»
- Российская энциклопедия настольного тенниса.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Методическая часть программы

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости,

равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей)

для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Учебный план

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение соревновательных упражнений;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

В данном плане часы распределены по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на этапах подготовки.

Методическая часть

Программа является основным государственным документом тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов

и упражнений. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом настольного тенниса.

Основные задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
2. Совершенствование специальной физической подготовленности;
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
5. Выявление задатков и способностей детей;
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля;
7. Овладение основами тактики игры;
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности;
9. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности;
10. Развитие специальных физических качеств;
11. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности;
12. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
13. Накопление соревновательного опыта.

Методика контроля.

На конец учебно-тренировочный этапа занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Содержание 1 года обучения

Охрана труда при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях;

История возникновения настольного тенниса в России и зарубежом. Настольный теннис в школе, районе, городе, республике. Успехи теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях;

Физическая культура и спорт в РФ. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений русских спортсменов за рубежом;

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей;

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны;

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры;

Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры;

Практические занятия. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучении основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра

на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии;

Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Навыки контроля своей подготовки, учет результатов тренировок и соревнований;

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях;

Правила игры, соревнования. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований;

Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук и ног, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжении 12 мин. Имитация перемещений с ударами 3 и 6 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом;

Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Практические занятия. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: круговые вращения, наклоны туловища вперед и стороны, полуприседания и приседания с различными положением рук. Подскоки. Опронные прыжки. Упражнения в висах и упорах: подтягивание, отжимание. Подвижные игры: охотники и утки, ловцы, перестрелка, салки, невод;

Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1-3 мин. Имитация ударов в продолжении 12 мин. Имитация перемещений с ударами 3-5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом;

Контроль подготовленности занимающихся. Сдать нормативы по общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Теоретическая подготовка	4		4
II.	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	1	10	11
2.	Специальная физическая подготовка	1	10	11
3.	Техническая подготовка	1	21	22
4.	Тактическая подготовка	1	17	18
5.	Инструкторская и судейская практика		2	2
6.	Участие в соревнованиях		10	10
7.	Восстановительные мероприятия		2	2
Итого часов:				80

Календарно-тематический план

№	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	МБОУ БСОШ №2	опрос
2	2	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
3	2	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
4	2	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	МБОУ БСОШ №2	Опрос Наблюдение
5	2	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	МБОУ БСОШ №2	Опрос Наблюдение
6	2	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
7	2	Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
8	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
9	2	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
10	2	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. Подачи.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
11	2	Правила игры в настольный теннис. Подачи. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
12	2	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами справа по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение

13	2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами слева по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
14	2	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
15	2	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
16	2	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
17	2	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
18	2	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет
19	2	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
20	2	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
21	2	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
22	2	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
23	2	Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
24	2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
25	2	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Удары по мячу.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
26	2	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. Подачи.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
27	2	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами справа по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение

28	2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра накатами слева по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
29	2	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола. Игра накатами справа по диагонали. Игра накатами слева по диагонали.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
30	2	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
31	2	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
32	2	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
33	2	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.).	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет
34	2	Тренировка с ракеткой и мячом. Имитации различных ударов. Отработка различных ударов об стенку.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
35	2	Освоение различных ударов через сетку. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение
36	2	Упражнения для ног: на ловкость и координацию. Контрольные нормативы.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Тесты
37	2	Упражнений на развитие координации движений. Игры через сетку.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет
38	2	Игра через сетку с применением различных приемов. Освоение подачи.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет
39	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Имитации различных ударов.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет
40	2	Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Освоение различных ударов через сетку. Игры на столе.	МБОУ БСОШ №2	Наблюдение Зачет

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Наименование упражнения	Год обучения групп							
		Группа 1 года обучения		Группа 2 года обучения		Группа 3 года обучения		Группа 4 года обучения	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-	-
3	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча	30с	30с	2мин	2мин	3мин	3мин	5мин	5мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-
5	Подача слева с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-	-	-	-
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали – 1-я серия	-	-	30	40	-	-	-	-
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач)	-	-	9	9	-	-	-	-

8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два 1-я серия	10	10	20	20	30	30	40	5
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (количество попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (количество попаданий из 10 подач)	-	-	-	-	8	8	8	8
11	Игра ударами «топ-спин» - справа слева (количество раз в серии)	-	-	5	8	10	15	15	20
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) (количество раз в серии)	-	-	5	8	6	8	8	10

Список использованной литературы

1. Амелин А.Н., Пашин В.А.-Настольный теннис М.: Физкультура и спорт, 1999. (Азбука спорта)
2. Байгулов Ю.П. – Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. _ М.: Физкультура и спорт, 2000г.
3. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.- М.: Издательство «СААМ»1995г.

список детей

1. Мусагитова Арина – 7д
2. Баянгулова Сабина – 9е
3. Сакаев Ренат – 8в
4. Сакаев Руслан – 9в
5. Рахмангулов Анфис – 8в
6. Исмагилова Элиза – 8б
7. Хамзина Зарина – 8б
8. Урастимирова Диана – 8б
9. Чернова Аделия – 8б
10. Муталлапова Карина – 8б
11. Ягофарова Алина – 8б
12. Ибраева Диана – 7б
13. Вихрова Васелина – 7б
14. Утяганова Эвелина – 7б
15. Кучукбаева Рузания – 7д
16. Рамизова Арина – 7а
17. Галимсарова Рената – 7а
18. Киекова Альмира - 7д
19. Позднеев Кирилл – 8в
20. Камакаева Карина - 8в

