

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 17 от 27.05.2023

Приказ № 130 от 26.05. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Теннис»
для обучающихся с 5а класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023-2024г.)

Актуальность образовательной программы «Настольный теннис» заключается в том, что теннис как и любой другой вид спорта направлен на развитие, сохранение здоровья. А оно является одним из самых важных и ценных составляющих жизни человека, особенно в физически активном развитии детей. Кроме того, содержание программы направлено на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию. Это – часть физкультурно-оздоровительной программы, направленной на укрепление здоровья, повышение физической активности школьников, мотивации детей совершенствоваться в мастерстве, увлекая своим примером других. В процессе тренировок и игр у занимающихся настольным теннисом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия по настольному теннису - благодатная почва для развития двигательных качеств. Кроме того, принимать участие в этом виде спорта могут как мальчики, так и девочки, юноши и девушки с разной физической подготовкой.

Цель – физическое воспитание и развитие младших и старших школьников посредством обучения игре «Настольный теннис».

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание потребностей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование здорового образа жизни

Обучающие:

- обучение технике и тактике настольного тенниса

- овладение основами игры в настольный теннис
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований

Развивающие:

- способностей развитию физических, интеллектуальных и нравственных;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления

Условия реализации программы

Возраст: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Наполняемость групп: 1 год обучения – 12 человек

Формы организации занятий: групповая с возможным делением на мелкие группы, звенья, подгруппы (тройки, четверки)

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по одному часу (за год – 34 часов)

Условия набора в группу: на основании медицинского заключения о состоянии здоровья и заявления от родителей

Ожидаемые результаты

К концу года обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях
- правила игры
- значение физической культуры и спорта в жизни человека
- правила личной гигиены
- историю возникновения настольного тенниса

уметь:

- владеть базовыми тактико-техническими приемами
- владеть основами одиночной игры
- ориентироваться в действиях соперника
- виды подач
- ориентироваться на площадке
- ориентироваться в действиях соперника и напарника

Формы подведения итогов

- соревнования
- открытые занятия

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	-	14	14
3	Основы техники тактики игры	2	6	8
4	Подвижные игры	-	9	9
5	Соревнования	-	2	2
	<i>итого</i>	3	31	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Форма занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности ,теоретическая подготовка	Беседа игра	1
2	Общеразвивающие упражнения. Хватки ракетки и основные стойки	игра	1
3	Разминочный бег, упражнения с мячом и ракеткой	игра	1
4	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом с ловлей	игра	1
5	Бег, разминка, подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки.	игра	1
6	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом с ловлей	игра	1
7	Разминка. Имитация движений справа у стола,положение стойки	игра	1
8	Разминка. Имитация ударов накатом, подвижные игры	игра	1
9	ОРУ. Подвижные игры с мячом, игра на счет.	игра	1
10	ОРУ, удары справа налево, игра на счет	игра	1
11	ОРУ. Удары толчком тыльной стороной ракетки по прямой по прямой.	игра	1
12	Подвижные игры с мячом и эстафеты с ямчом и ракеткой	игра	1
13	Соревнования	игра	1
14	Подача справа без вращения на счет до 11 очков	игра	1
15	ОРУ. Игра у стола в "крутиловку", жонглирование мячом и ракеткой.	игра	1
16	ОРУ. Подбивание мяча различными сторонами ракетки, во время ходьбы	игра	1
17	Контрольные соревнования на счет до 11 из трех партий	игра	1
18	Основная исходная стойка и выпады для ударов справа, слева	игра	1

19	Тренировочная игра на счет , нападение против защиты	игра	1
20	ОРУ. Различные подачи ранее изученными способами с вращением и без вращения	игра	1
21	Взаимосвязь техники и тактики игры, тактика одиночных встреч	игра	1
22	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных встречах	игра	1
23	Основные технические приёмы игры, основная стойка и позиция	игра	1
24	Общеразвивающие упражнения. Жонглирование мячом с ловлей	игра	1
25	Разминка, бег, чередование и выполнение серий различных вращений	игра	1
26	ОРУ. Игра слева на право, игра на счет.	игра	1
27	ОРУ. Подвижные игры с мячом, игра на счет.	игра	1
28	Развитие скоростно-силовых качеств в защите "Свечкой"	игра	1
29	Развитие быстроты, отражение сложных подач "накат"	игра	1
30	ОРУ. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями	игра	1
31	Сочетание сложных подач, атакующих и защитных ударов	игра	1
32	Особенности парных игр и тактика сильных игр	игра	1
33	Контрольные соревнования на счет до 11 из трех партий	игра	1
34	Подведение итогов за год. Игра до 11 из трех партий	игра	1

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г;
2. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006;
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000;
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001;
5. Фримерман Э.Я.; Сост.серии В.Л. Штейнбах: Настольный теннис. –М: Олимпия Пресс, 2005;
6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004;
7. Журавлева А. Ю. Большие возможности маленькой ракетки/ А. Ю. Журавлева// Спорт в школе. – 2012. - № 3;
8. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000;

Интернет-источники

9. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
10. www.ttlife.ru – сайт федерации настольного тенниса СПб;
11. academia-moscow.ru - сайт теории и методике настольного тенниса;
12. http://www.teoriya.ru/ - теория и практика физической культуры;
13. www.ttsport.ru – мир настольного тенниса;
14. http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm - наука о тренерской работе.