МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Невского района Санкт-Петербурга
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята к использованию»	«Принята»	«Утверждаю»
Рук.МО _____ Семенова Л.В.	Протокол педагогического совета№ _1_ от _31.08.2022 _	Директор ГБОУ №690 _____ В.Ю.Соловьева
«30» августа 2022 г.		Приказ № 266 _ от 31.08.2022

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для **5 «Э»** класса
развитие личности и самореализации
(участие в спортивных мероприятиях)

Составитель:
Осипова Екатерина Сергеевна

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Цель программы: формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи курса:

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоретических знаний;
4. Овладение основными приемами техники и тактики;
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Прогнозируемые результаты:

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты

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 тенниса, активное их использование 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 теннису.

Предметным результаты

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Особенности содержания программы и организации процесса обучения

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 11 до 14 лет, проведение теоретических и практических занятий. Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателей.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего – 34 часа в год.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

Главным из них является *метод упражнений,* который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных соревнованиях.

Раздел 1. Развитие настольного тенниса, правила игры – 2 часа

Описание игры, её возникновение и развитие. Основные правила игры в настольный теннис, правила проведения соревнований

Раздел 2. Гигиенические сведения и меры безопасности – 1 час

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Раздел 3. Техника и тактика игры – 31часа

- хват, стойка, перемещение
- набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
- накаты справа, слева
- откидной слева, справа
- атакующие удары справа и слева
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами
- одиночная, парная игра
- игра в разных направлениях
- игра на счет разученными ударами

Учебно-тематический план:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащего
1	Техника безопасности. Обучение хватке ракетки. Обучение игровой стойке.	1	Показ и объяснение хватки. Крайне важно соблюдать формальные требования к хватке: указательный палец лежит на одной стороне ракетки (в дальнейшем называемой левой) , большой палец на поверхности другой стороны (в дальнейшем называемой правой), а три остальных пальца – средний, безымянный и мизинец- обхватывают ручку. Показ и объяснение правильной игровой стойке: лицом к столу, ноги согнуты (точнее сказать, ослаблены) в коленях, ступни - на ширине плеч, плечо игровой руки свободно висит (локоть не прижат и не отставлен от туловища), игровая рука свободно (не напряженно) согнута в локте, расстояние от стола – вытянутая рука с ракеткой. Стойка должна также обеспечивать свободный и быстрый старт для передвижения.
2	Закрепление хватки и игровой стойки. Воспитание элементарного чувства мяча.	1	Осваивать хватку ракетки и закрепить еѐ с помощью простых упражнений. Набивание мяча на одной, на другой и поочередно обеими сторонами ракетки на заданную высоту.
3	Упражнения с ракеткой и мячом.	1	Броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, об стену с ловлей мяча руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной руками. Набивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки. Набивание мяча о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.
4	Знакомство с ударом «откидкой» слева.	1	Показ удара «откидкой» слева у стола или у игровой стенки (любой гладкой стены).
5	Освоение удара «откидкой» слева	1	Объяснение техники удара «откидкой» слева по частям. Освоение первого изучаемого удара строится на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника. Показать: замах, работу предплечья (сгибание и разгибание руки в локте), плеча, кисти, туловища, перенос тяжести тела с левой ноги на правую. Обратить внимание на выполнение удара перед игроком. Имитация удара «откидкой» слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.
6	Освоение удара	1	Имитация удара «откидкой» слева по частям и в соединениях. Исправить ошибки в работе отдельных

	«откидкой» слева.		частей руки и туловища.
7	Освоение удара «откидкой» слева.	1	Игра «откидкой» слева у тренировочной стенки без попадания в заданную цель. Объяснить учащимся , что удар надо выполнять после отскока мяча от пола; показать выполнение на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса.
8	Тренировка удара «окидкой» слева.	1	Освоение передвижения влево-вправо при выполнении удара «откидкой» слева. Показ и объяснение одношажного способа передвижений влево-вправо при ударе «откидкой» слева.
9	Совершенствование удара «откидкой» слева.	1	Освоение передвижений вперед-назад при ударе «откидкой» слева. Показ и объяснение одношажного способа передвижений вперед-назад. Разучивание и имитация передвижений вперед-назад.
10	Тренировка передвижений влево-вправо и вперед-назад.	1	Обратить внимание на те же моменты, что в уроках 8 и 9 при тех же видах передвижений.
11	Совершенствование удара «откидкой» слева.	1	Игра «откидкой» слева - опробование у стола. Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и ввести его в игру «откидкой» слева. Постараться найти подготовленных помощников. Учитель (или помощник) направляет мячи в разные стороны стола, вынуждая игрока перемещаться.
12	Обучение подаче «откидкой» слева.	1	Игра слева направо с поочередным выполнением подачи. Объяснить правила подачи.
13	Совершенствование удара «откидкой» слева.	1	Игра откидками слева-налево в парах у стола (на максимальное количество раз).
14	Объяснение основных правил игры в настольный теннис.	1	Изучение правил игры в настольный теннис.
15	Освоение удара «откидкой» справа	1	Объяснение техники удара «откидкой» справа по частям. Показать: замах, работу предплечья (сгибание и разгибание руки в локте), плеча, кисти, туловища, перенос тяжести тела с правой ноги на левую. Обратить внимание на выполнение удара перед игроком. Имитация удара «откидкой» справа по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.
16	Совершенствование удара «откидкой» справа. Обучение подаче «откидкой» справа	1	Игра «откидкой» у стола. Игра справа налево с поочередным выполнением подачи.
17	Освоение удара «откидкой» справа	1	Освоение первого изучаемого удара строится на сознательном перебивании мяча через сетку на сторону соперника.
18	Освоение удара	1	Имитация удара «откидкой» справа по частям и в соединениях. Исправить ошибки в работе отдельных

	«откидкой» справа.		частей руки и туловища.
19	Освоение удара «откидкой» справа.	1	Игра «откидкой» справа у тренировочной стенки без попадания в заданную цель. Объяснить учащимся, что удар надо выполнять после отскока мяча от пола; показать выполнение на согнутых ногах с попаданием в стенку на уровне пояса.
20	Тренировка удара «окидкой» справа.	1	Освоение передвижения влево-вправо при выполнении удара «откидкой» справа. Показ и объяснение одношажного способа передвижений влево-вправо при ударе «откидкой» справа.
21	Совершенствование удара «откидкой» справа.	1	Освоение передвижений вперед-назад при ударе «откидкой» справа. Показ и объяснение одношажного способа передвижений вперед-назад. Разучивание и имитация передвижений вперед-назад.
22	Тренировка передвижений влево-вправо и вперед-назад.	1	Обратить внимание на те же моменты, что в уроках 20 и 21 при тех же видах передвижений.
23	Совершенствование удара «откидкой» справа.	1	Игра «откидкой» справа - опробование у стола. Вместо подачи подкинуть мяч перед собой и ввести его в игру «откидкой» справа. Постараться найти подготовленных помощников. Учитель (или помощник) направляет мячи в разные стороны стола, вынуждая игрока перемещаться.
24	Обучение подаче «откидкой» справа. Игровая тренировка.	1	Игра слева направо с поочередным выполнением подачи. Объяснить правила подачи.
25	Освоение удара накатом справа. Накат справа	1	Изучение правильной стойки для выполнения удара накатом справа из правой половины стола. Опробование удара накатом справа в целом у стола. Накат справа один из основных атакующих приемов. Его выполняют из правосторонней стойки. Руку при замахе отведите к правому бедру. Движение идет снизу-вверх-вперед и заканчивается как бы пионерским салютом у головы. Рука во время удара естественно согнута в локте, ракетка при этом движется не прямолинейно а по дугообразной траектории – так, словно вы обкатываете ракеткой колесо детского трехколесного велосипеда. Ось ракетки составляет единую ось с предплечьем. В этом ударе более активно работают кисть и плечо. Рука лишь немного согнута в локтевом суставе.
26	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Изучение функций отдельных частей руки и туловища при ударе накатом справа.
27	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Изучение и тренировка правильных действий кисти при ударе накатом справа. Изучение и тренировка правильных действий предплечья при ударе накатом справа.

28	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Изучение и тренировка правильных действий плеча при ударе накатом справа. Изучение и тренировка правильных действий туловища при ударе накатом справа. Тренировка сочетаний правильности работы кисти и предплечья при ударе накатом справа.
29	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Тренировка правильных действий плеча при ударе накатом справа. Тренировка правильных действий туловища при ударе накатом справа. Тренировка сочетаний правильности работы плеча и туловища при ударе накатом справа.
30	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Тренировка сочетаний правильности работы кисти, предплечья и плеча при ударе накатом справа.
31	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Тренировка сочетаний правильности работы кисти, предплечья, плеча и туловища при ударе накатом справа.
32	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Тренировка удара накатом справа в целом.
33	Тренировка соединений ударов «откидкой» слева и накатом справа.	1	Тренировка удара накатом справа из левого угла.
34	Игровая тренировка	1	Игровая тренировка с использованием ударов откидкой слева и накатом справа.

Методическое и информационное обеспечение

Учебники и учебные пособия к курсу:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3.Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М: РГАФК, 1997.
4. Байгулов Ю.П.. 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

Интернет-ресурсы к курсу:

http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/pdf/fiz.pdf
https://fictionbook.ru/author/artem_utochkin/sovremennyiyi_nastolnyiyi_tennis_udaryi_/read_online.html
https://www.bookol.ru/spravochnaya_literatura_main/rukovodstva/114946/fulltext.htm