

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
МКУ "Управление образования" ГО "город Каспийск"
МБОУ "СОШ №12"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Мамедова М.Д.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №12"



Мурзаев Х.Н.

№321-д от 30.08.2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
для основного общего образования
8 класс
Срок освоения программы 1 год

учитель физической культуры:
Мирзабекова М.А.

2024/2025 учебный год

РАСПИСАНИЙ ЗАНЯТИЙ

День недели	№урока	класс	время	№кабинета
Понедельник				
Вторник	2	8 «б»	14.10-14.55	Спортивный зал
Среда	2	8 «а»	14.10-14.55	Спортивный зал
Четверг	2	8 «в»	14.10-14.55	Спортивный зал
Пятница	2	8 «г»	14.10-14.55	Спортивный зал

СПИСОК УЧАЩИХСЯ, ПОСЕЦАЮЩИХ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«Настольный теннис» (8 «а» класс)

1. Абдиев Ислам Саадиевич
2. Хидирова Хадижа Эльмановна
3. Аллахвердиева Фарид Рашидовна
4. Алиев Ислам Ахмедович
5. Аслалиев Гюлбала Нурбалаевич
6. Абдуев Санд Рустамович
7. Гюлов Арслан Ризванович
8. Даудова Зайнаб Азаматовна
9. Ибрагимова Аминат Руслановна
10. Карибов Заур Маратович
11. Мазанова Аиша Замудиновна
12. Раджабов Курбан Маратович
13. Халилова Мальвина Вадимовна
14. Ханова Фатима Сайпутдиновна
15. Ширинова Саида Рустамовна
16. Кузнецова Ксения Дмитриевна
17. Каримов Артур Алиевич

- 18.Курбанова Амина Камильевна
- 19.Шихалиев Исмаил Рамисович
- 20.Абдуллаев Шамиль Гаджиевич
- 21.Гусейнов Гусейн Казимович

«Настольный теннис» (8 «б» класс)

- 1.Алихановна Марьям Фаталиевна
- 2.Алиева Алжана Омаровна
- 3.Алигаджиева Патимат Алигаджиева
- 4.Ахмедова Аида Мухтаровна
- 5.Абдулгалимов Надыр Керимович
- 6.Магомедова Амина Сиражудиновна
- 7.Ибилкасумова Амина Рустамовна
- 8.Курбанова Милана Багатыровна
- 9.Келеметова Джансият Абдуллаевна
- 10.Магомедова Атикат Шамильевна
- 11.Магомедрасулова Залина Дамыраевна
- 12.Расулов Максум Низарович
- 13.Магомедова Хадижат Магомедовна
- 14.Мазанов Амир Тамерланович
- 15.Рамазанов Мурад Нариманович
- 16.Тагиров Сулейман Равшанович
- 17.Селимханова Джамия Селимхановна
- 17.Шабанов Халил Акифович
- 18.Шахмуров Шарип Мурадович
- 19.Шахбазова Жасминна Намик кызы
- 20.Казибекова Амина Ризвановна
- 21.Раджабов Демир Эюбович
- 22.Абакарова Джамилат Нуриевна
- 23.Демиров Карим Шамилевич
- 24.Нурбагандов Магомед Рустамович
- 25.Гаджимурадов Ибрагим Эльшад оглы (с/о)

СПИСОК УЧАЩИХСЯ, ПОСЕЩАЮЩИХ ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«Настольный теннис» (8 «в» класс)

- 1.Абдурахманова Хадижа Мугудиновна
- 2.Адураева Хадижат Тельмановна
- 3.Алиев Мухаммад Шейх-Ахмедович
- 4.Круглиев Сагид Маратович
- 5.Магомедов Залимхан Нажмудинович
- 6.Муртазалиев Ибрагим Магомедович
- 7.Магомедова Анаханум Гаджибиковна
- 8.Гаджибалаев Саид Морисович
- 9.Хизриев Али-Омар Хизриевич
- 10.Пономарева Татьяна Викторовна
- 11.Гаджибалаев Саид Германович
- 12.Курбалиева Марьям Вадимовна
- 13.Залов Ильяс Замирович
- 14.Судейманова Асият Кадиалиевна
- 15.Эфендиев Расул Натикович
- 16.Магомедов Тимур Рустамович
- 17.Ибрагимова Диана Артуровна
- 18.Гаджикеримов Багавудин Наирович
- 19.Максубов Рамазан Тимурович
- 20.Шахвалиев Шуайб Алибулаевич
- 21.Алимирзоева Амина Нусретовна
- 22.Зарипов Даниил Динарисович
- 23.Гашимов Джабраил Даниялович
- 24.Исмаилов Ахмад Гаджимурадович
- 25.Шахбанова Марьям Бегбалаевна

«Настольный теннис» (8 «г» класс)

«Настольный теннис» (8 «д» класс)

- 1.АлимурадовАлимурадРамильоглы
- 2.Амирханов Амир Абдулгалпарович
- 3.Ахмедова Марьям Мухтаровна
- 4.Ахмедов АбуталибШахмарданович
- 5.Гасанов Мухаммед-Хусейн Самирович
- 6.Гаджиев Абсамат Казимович
- 7.ГерейхановаКамилаРауфовна
- 8.ЗулкандоваФатиматДжалаловна
- 9.Казиахмедов Абдурахман Замирович
- 10.Касумов Зейнулах Несретулахович
- 11.Керимова ХадиджаТагировна
- 12.Курбанов Саид Рустамович
- 13.Магомедов Ахмед Шамилевич
- 14.Магомедов Камиль Рашидович
- 15.Мирзабекова Эльмира Надировна
- 16.Муслимова Лейла Магомедовна
- 17.НагметоваКаримаАрсеновна
- 18.Османов Сиражудин Эльманович
- 19.Рамазанов Рамазан Русланович
- 20.Раджабова Малика Шайдабековна
- 21.Расулов ДжалильШакирович
- 22.Саркаров Семед Тимурович
- 23.Хасанова Нурлана Раминкызы
- 24.Хумарова Диана Мариповна

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции

человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цель: научиться играть в настольный теннис.

Задачи: Укреплять здоровье учащихся, поддерживать высокую

- работоспособность; воспитывать у занимающихся нравственные и волевые качества;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать у занимающихся основные двигательные качества;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать потребность в личном физическом совершенствовании приобретать теоретические и методические знания;
- овладевать основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать гигиенические навыки и привычку соблюдения режима труда и отдыха; воспитывать дружеские отношения между учащимися

Место учебного предмета в учебном плане

Внеурочная деятельность по физической культуре «Настольный теннис» проходит 1 час в неделю (34 часа в год)

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1.	Теоретическая подготовка	2	-
2.	Физическая подготовка	-	3
3.	Способы перемещения	-	2
4.	Атакующие удары	-	15
5.	Защитные и промежуточные удары	-	10
6.	Нормативы и соревнования	-	3
Итого:		2	36
		38	

Содержание программы

обучения группы начальной подготовки (ГНП) 5класса

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2 Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Задачи начальной подготовки теннисистов

1. Научить детей основам техники тенниса, особенно технике подач мяча, ударам и вращениям, срезкам, подрезкам, скидкам, подставкам, и правилам игры в настольный теннис.
2. Укрепить здоровье, развивать общую физическую подготовленность и качества, такие как координация, быстрота реагирования и скорость передвижений.
3. Обучить детей пониманию того, что теннис – индивидуальная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.
4. Обучить детей пониманию того, что успех в настольном теннисе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

Учет индивидуальных особенностей детей

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого теннисиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

2.2 Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

2.3 Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
2.	Физическая подготовка	3
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
3.	Способы перемещения	2
3.2	Основная стойка	-
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	-
3.3	Одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	-
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	-
4.	Атакующие удары	15
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	-
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	-
4.3	Подача накатом короткая и длинная	1
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	6
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	5
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	-1
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1
4.9	Топ-спин удар	-
5.	Защитные и промежуточные удары	10
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	1
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	1

5.3	Подрезка справа и слева	1
5.4	Запилы с права и с лева	-2
5.5	Блок-удар, толчок	-1
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	-1
5.7	Подставка справа и слева	3
6.	Нормативы и соревнования	3
6.1	По технической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
ИТОГО:		35

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, мета предметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – без отметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на городском уровне.