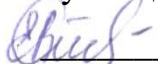


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО

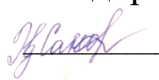
Руководитель МО

 Ермошина Е.В.

Протокол № 1 от «26» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

 Жданов М.И.

от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы





Баранченкова Л.Ю.

Протокол № 91 от «26» 08 2024 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
10-11 классы
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:

Подгорных Игорь Михайлович,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

Рубцовск , 2024

Пояснительная записка

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения 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 спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису

Цели и задачи:

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными **задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10 класс

Учебно-тематический план по настольному теннису (34 ч)

№	Содержание	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности
1	Основы знаний	7	Практические занятия с элементами игр, соревнования
2	Специальная подготовка техническая	8	
3	Специальная подготовка тактическая	2	
4	ОФП	4	
5	Соревнования, контрольные занятия	13	

6	Итого	34	
---	--------------	-----------	--

10 класс

**Календарно-тематический план занятий по настольному теннису
за 2023-2024 учебный год.**

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения настольного тенниса	1	
2-3	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры	2	
4	Учебная игра	1	
5	Развитие настольного тенниса	1	
6	Бег, прыжки	1	
7-8	Овладение техникой держания ракетки. Подвижные игры	2	
9	Учебная игра	1	
10-11	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	2	
12	Учебная игра	1	
13-14	Овладение техникой ударов. Подвижные игры	2	
15	Учебная игра	1	
16-17	Правила игры, соревнования и системы их проведения	2	
18	Учебная игра	1	
19	Изучение основных правил игры, ведения счета	1	
20	Учебная игра	1	
21	Проведение игры из трех периодов	1	
22	Учебная игра	1	
23	Изучение систем соревнований	1	
24	Учебная игра	1	
25-26	Тактика защиты	2	
27	Учебная игра	1	
28	Двухсторонняя игра	1	
29	Бег, прыжки	1	
30	Учебная игра	1	
31	Гимнастические упражнения	1	
32	Учебная игра	1	
33	Специальная физическая подготовка	1	
34	Учебная игра	1	
Итого		34	

11 класс
Календарно-тематический план занятий по настольному теннису
за 2023-2024 учебный год.

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения настольного тенниса	1	
2	Развитие настольного тенниса	1	
3	Правила игры, соревнования и системы их проведения.	1	
4	Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.	1	
5	Учебная игра	1	
6	Овладение техникой передвижений и стоек.	1	
7	Стойка игрока.	1	
8	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	
9	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1	
10	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1	
11	Учебная игра	1	
12	Овладение техникой держания ракетки	1	
13	Способы держания ракетки	1	
14	Правильная хватка ракетки и способы игры	1	
15	Учебная игра	1	
16	Овладение техникой ударов и подач	1	
17	Удары по мячу. Подачи.	1	
18	Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	1	
19	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	1	
20	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	1	
21	Имитация перемещений с выполнением ударов	1	
22	Двухсторонняя игра.	1	
23	Тактическая подготовка	1	
24	Выбор позиции.	1	
25	Игра в «крутиловку» вправо, влево.	1	
26	Свободная игра на столе.	1	
27	Игра на счет из одной, трех партий.	1	
28	Основные тактические варианты игры.	1	
29	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1	
30	Общefизическая подготовка	1	
31	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	1	
32	Специальная физическая подготовка	1	
33	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног	1	

	теннисиста.		
34	Соревнования.	1	
Итого		34	

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

11 класс

Учебно-тематический план по настольному теннису (34 ч)

№	Содержание	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности
1	Основы знаний	4	Практические занятия с элементами игр, соревнования
2	Специальная подготовка техническая	14	
3	Специальная подготовка тактическая	7	

4	ОФП	4	
5	Соревнования, контрольные занятия	5	
6	Итого	34	