

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»
ГОРОД КИРОВ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Приложение к ООП ООО
Утверждено
приказ №84-у от 31.08.2023

Программа
курса внеурочной деятельности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
ДЛЯ 6 КЛАССА

Разработчик программы:
Бакуменко Олег Александрович
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Программа реализуется в рамках культурно – оздоровительного направления развития личности.
3. Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Основная цель данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Нормативы.

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-9лет	10-12лет	13-17лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Учебный план.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	дата
1	ТБ по Настольному теннису.	1	
2	Правила игры в настольный теннис	1	
3	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость и силовые упражнения	1	
4	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость и силовые упражнения	1	
5	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость и силовые упражнения	1	
6	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость и силовые упражнения	1	
7	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	
8	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	
9	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1	
10	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	1	
11	Упражнения с ракеткой и шариком	1	
12	Упражнения с ракеткой и шариком	1	
13	Упражнения с ракеткой и шариком	1	
14	Упражнения с ракеткой и шариком	1	
15	Техника подачи мяча	1	
16	Техника подачи мяча	1	
17	Атакующие удары по диагонали и по линии	1	
18	Атакующие удары по диагонали и по линии	1	
19	Атакующие удары по диагонали и по линии	1	
20	Атакующие удары по диагонали и по линии	1	
21	Выполнение подач разными ударами	1	
22	Выполнение подач разными ударами	1	
23	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1	
24	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1	
25	Передвижение и комбинации	1	
26	Передвижение и комбинации	1	
27	Атакующие удары справа направо.	1	
28	Атакующие удары справа направо.	1	
29	Атакующие удары слева налево.	1	
30	Атакующие удары слева налево.	1	
31	Игра накатами по диагонали.	1	
32	Игра накатами по диагонали.	1	
33	Игра накатами по линии.	1	
34	Игра накатами по линии.	1	

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995