

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.



Программа курса внеурочной деятельности
«Теннис»
1 - 4 класс

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Кузнецов М.А.,
учитель физической культуры

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ и ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов: соревнования.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка.	10	11	11	11
3	Специальная физическая подготовка.	21	18	18	18
4	Соревнования.	1	4	4	4
	Итого	33	34	34	34

Учебно - тематический план 1-й год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1		+		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		+		
4	Изучение хваток.	1		+		
5	Изучение выпадов.	1		+		
6	Передвижения игрока приставными шагами.	1		+		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
13	Игра-подача	1		+		
14	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
15	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
16	Учебная игра с элементами подач.	1		+		
17	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1		+		
18	Обучение подачи «Веер»,	1		+		

	Совершенствование техники подачи «Маятник».					
19	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		+		
20	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		+		
21	Учебная игра с изученными элементами.	1		+		
22	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
23	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
24	Совершенствование техники «срезки» в игре.	1		+		
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
26	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
27	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
28	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.	1		+		
30	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
31	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
33	Соревнования.	1		+		
	Всего:	33ч	1	32ч		

**Учебно - тематический план
2-й год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.	1		+		
3	Совершенствование техники «наката»,	1		+		

	применение в игре.					
4	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		+		
5	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		+		
6	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		+		
7	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		+		
8	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
11	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
12	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		+		
13	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		+		
14	Применение «подставки» в игре.	1		+		
15	Применение «подставки» в игре.	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Изучение техники выполнения «подставка» слева	1		+		
18	Изучение техники выполнения «подставка» справа	1		+		
19	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		+		
20	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		+		
21	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		+		
22	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		+		
23	Применение элемента «подрезка» в игре	1		+		
24	Применение элемента «подрезка» в игре	1		+		
25	Совершенствование изученных элементов в игре	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Изучение технического приёма «свеча».	1		+		
28	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		+		
29	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		+		
30	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1		+		

31	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1		+		
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1		+		
	Всего:	34ч	1	33ч		

**Учебно - тематический план
3-й год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1		+		
2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
3	Изучение элемента «топ-спин».	1		+		
4	Изучение элемента «топ-спин» справа, слева.	1		+		
5	Совершенствование «топ-спина» в игре.	1		+		
6	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
7	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
8	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
11	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
12	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
13	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1		+		
14	Совершенствование подач	1		+		

	различной длины, направлений.					
15	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Выполнение серийных ударов: удары «отката» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
18	Выполнение серийных ударов: удары «отката» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
19	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
20	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
21	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	1		+		
22	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	1		+		
23	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
24	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
25	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
28	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
29	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
30	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
31	Учебная игра для совершенствования учебных	1		+		

	элементов.					
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1				
	Всего:	34ч	1	33ч		

**Учебно - тематический план
4-й год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
3	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	1		+		
4	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	1		+		
5	Сочетание и чередование сильно подрезных мячей с ударами «топ-спин»	1		+		
6	Сочетание и чередование сильно подрезных мячей с ударами «топ-спин»	1		+		
7	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1		+		
8	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
11	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		

12	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
13	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
14	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	1		+		
15	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
18	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
19	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
20	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева	1		+		
21	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева	1		+		
22	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
23	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
24	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
25	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
28	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
29	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
30	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
31	Учебная игра для совершенствования учебных	1		+		

	элементов.					
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1		+		
	Всего:	34ч	1	33ч		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется

развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол,

систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.