

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ильинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

на заседании
методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1

от « 1 » сентября 2023 г.

Руководитель: Т.А. Краснушкина
начальных классов учитель

Согласовано

заместитель директора по ВР

О.В. Алышева

« 1 » сентября 2023 г

Утверждаю:

Директор ОУ:

О.В. Сидорова

Приказ № 90-А

от 28.08.2023 г



Программа внеурочной деятельности
«ОФП + настольный теннис»

Спортивно-оздоровительное направление

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Кондратова Елена Александровна,

учитель начальных классов

Ильинское-Хованское, 2023

Пояснительная записка Программы "ОФП + Настольный теннис"

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Программа внеурочной деятельности "ОФП + Настольный теннис" по **направленности** является спортивно-оздоровительной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Она разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства "Настольный теннис", Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, издательство "Советский спорт", Москва, 2004 г.; с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. за №1726-р; приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. за №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получают учащимися в процессе обучения. Все образовательные

раздела предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Возраст детей. Программа «ОФП +Настольный теннис» рекомендуется для занятий детей с 7 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1-й год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения программы курса

По завершению обучения выпускник научится:

- Укреплять здоровье
- Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- выполнять технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
- Выполнять основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики
- Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Выполнять основные правила настольного тенниса
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Соблюдать технику безопасности при выполнении нормативных требований

По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:

- С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Правилам выполнения нормативных требований
- Выполнять не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Вводные занятия

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания,

транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Танцы у стола, или шаги к победе.

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги(одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Хватка и толчок

Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

Срезки

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Накаты

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар (топ-спин)

Игра в нападении. Накат слева, справа.

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Подача

Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Приём подач. Формы распознавания подач соперника.

Правила соревнований и игровая практика

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1.	Вводные занятия	3	3	-
1.	Танцы у стола, или шаги к победе	4	2	2
1.	Хватка и толчок	3	1	2
1.	Срезки	4	1	3
1.	Накаты	4	1	3
1.	Подача	3	1	2
1.	Правила соревнований и игровая практика	13	4	9
	Итого:	34	13	21