

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

К ООП ООО

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» с.Бабынино

Утверждено

Приказом № 101 от 30.08.2022

Директор школы  Т.В.Геворкова



Рассмотрено и принято

педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2022

Рабочая программа по внеурочной деятельности

« Настольный теннис» 5-6 класса

Направление : спортивное
на **2022/2023** учебный год

Рабочая программа
подготовлена учителем
физической культуры
Шелдовой Нателы Зурабовны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является модифицированной.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои

возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей от 9 до 10 лет.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. .

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

Могут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень

самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы осуществляет учитель физической культуры.

Критерии эффективности реализации программы

Результатом реализации данной программы является успешный процесс формирования социокультурно – здоровой личности, личности, способной к самостоятельному выбору ценностей, самоопределению в мире культуры и творческой самореализации, стремящейся к физическому и нравственному самосовершенствованию.

С позиции основной цели и принципов оптимальным результатом реализации данной программы является обучающийся, который:

- имеет высокий уровень понимания ценностного отношения к собственному здоровью и безопасному образу жизни для себя и окружающих;
- умеет принимать решения и достигать результата в соответствии с поставленной целью;
- понимает цели коммуникации, направленность информационного потока, умеет аргументировать собственные высказывания;
- осознает ценности гражданского общества и правового государства, высших идеалов, ориентиров, способен руководствоваться ими в практической деятельности;
- способен руководствоваться в опыте поведения духовно-нравственными нормами и представлениями;
- обладает социально-психологической готовностью и стремлением к профессиональному росту, имеет потребность в достижениях и проявлении умений в совершенствовании своих экономических способностей;

критерии	показатели	источники и инструментарий
<p>Повышение культуры ведения ЗОЖ</p>	<p>Количественный Количество детей, участвующих в спортивных мероприятиях; Количество детей, прошедших оздоровительные процедуры; Уровень заболеваемости.</p> <p>Качественный освоение детьми новых форм физических упражнений; результаты спортивных игр.</p>	<p>дневник воспитателя; дневник посещения оздоровительных процедур; журнал заболевших; количество детей, участвовавших в спортивных играх, соревнованиях.</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	5	-	5
2	Общефизическая подготовка	-	20	20
3	Специальная подготовка	2	8	10
4	Техническая подготовка		15	15
5	Тактика игры	3	7	10
6	Учебные игры	2	18	20
	Общее количество часов в год	12	68	80

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 5 часов

• Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

• Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

• Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

• Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

• Сведения о строении и функциях организма человека;

• Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

• Правила игры в настольный теннис;

• Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

• Подвижные игры

• ОРУ

• Бег

• Прыжки

• Метания

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

• Упражнения для развития прыжковой ловкости

• Упражнения для развития силы

• Упражнения для развития выносливости

• Упражнения для развития гибкости

• Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -15 часов

• техника хвата теннисной ракетки

• жонглирование теннисным мячом

• передвижения теннисиста

• стойка теннисиста

• основные виды вращения мяча

• подачи мяча: «мятник», «челнок»

• удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 10 часов

- Подачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;

- Удары атакующие, защитные;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча

- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 20 часов

• парные игры

• «игра защитника против атакующего»

• «игра атакующего против защитника»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12x24

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

П/п	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. История возникновения, техника безопасности.	1
2	Правила игры в теннис, место для игры, оборудование, инвентарь. Теория.	1
3	Основные стойки, хватки ракетки. Основы техники передвижения. Теория.	1
4	Тактика игры в настольный теннис.	1
5	Основы организации обучения. Общеразвивающие физические упражнения.	1
6	Основные технические элементы в настольном теннисе, учебная практика.	1
7	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
8	Техника игры в защите	1
9	Техника игры в нападении	1
10	Организация и проведение соревнований	1
11	Организация и проведение соревнований	1
12	Начальное обучение, практическое занятие	1
13	Специальная физическая подготовка теннисистов	1
14	Спортивный отбор, классификация обучаемых	1
15	Спортивный отбор, классификация обучаемых	1
16	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
17	Соревнования по общефизическим упражнениям	1
18	Поведение тестов по технической подготовке	1
19	Учебная практика – игровая тренировка	1
20	Учебная практика – игровая тренировка	1
21	Психологическая подготовка спортсменов, учебная практика	1
22	Психологическая подготовка спортсменов, учебная практика	1
23	Психологическая подготовка спортсменов, учебная практика	1
24	Тестирование по психологической подготовке	1
25	Тренировка по игровым видам спорта (волейбол)	1
26	Тренировка по игровым видам спорта. Игровые виды спорта (баскетбол)	1
27	Учебная практика – игровая тренировка	1
28	Учебная практика – игровая тренировка	1
29	Определение общего уровня здоровья – тестирование	1
30	Учебная практика – игровая тренировка	1
31	Учебная практика – игровая тренировка	1
32	Предсоревновательная тренировка - техника	1
33	Одиночные, парные и смешанные игры	1
34	Учебная практика – игровая тренировка	1
35	Предсоревновательная тренировка - техника	1
36	Предсоревновательная тренировка - техника	1
37	Предсоревновательная тренировка – психологическая устойчивость спортсмена	1
38	Соревнования на первенство группы 1/8	1
39	Соревнования на первенство группы 1/4	1

40	Соревнования на первенство группы 1/2	1
41	Финал соревнований на первенство группы. Игровые виды спорта	1
42	Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол)	1
43	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
44	Тренировка по игровым видам спорта (баскетбол)	1
45	Тренировка по игровым видам спорта (баскетбол)	1
46	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
47	Спортивные игры на открытом воздухе	1
48	Спортивные игры на открытом воздухе	1
49	Спортивные игры на открытом воздухе	1
50	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
51	Тренировка по игровым видам спорта(волейбол). Техника безопасности на тренировочных занятиях	1
52	Тренировка по игровым видам спорта(баскетбол)	1
53	Порядок организации тренировок. ОРУ с уклоном на специфику игры в теннис	1
54	Общеразвивающие физические упражнения(ОРФУ) с уклоном на специфику игры в теннис	1
55	Тренировка по игровым видам спорта	1
56	Тренировка по игровым видам спорта	1
57	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
58	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
59	Спортивные игры на открытом воздухе	1
60	Спортивные игры на открытом воздухе	1
61	Спортивные игры на открытом воздухе	1
62	Спортивные игры на открытом воздухе	1
63	Учебная практика – игровые тренировки	1
64	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
65	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
66	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
67	Контроль общефизического развития. Командная игра	1
68	Спортивные игры. Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1
69	Контроль общефизического развития, согласно комплексной школьной программы по ФК	1
70	Основные положения и классификация техники тенниса	1
71	Техника игры в защите и нападении	1
72	Основные тактические элементы в настольном теннисе. Игровая тренировка	1
73	Основные тактические элементы в настольном теннисе. Игровая тренировка	1
74	Игровая тренировка, специальная физическая подготовка теннисистов	1
75	Техника игры в защите и нападении	1

76	Основные тактические элементы в настольном теннисе. Игровая тренировка	1
77	Предсоревновательная психологическая подготовка спортсмена. Игровая тренировка	1
78	Техника игры. Игровая тренировка. Подготовка к соревнованиям	1
79	Игровая тренировка. Подготовка к соревнованиям	1
80	Соревнования группы по настольному теннису	1