

**«Муниципальное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа
муниципального образования Арсеньевский район».**

«Согласовано»

Зам. директора по ВР.

Чельцова Е.Д.

« Утверждаю»

Директор МОУ «Первомайская СОШ»

Азарова Е.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Кружок – «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная.



Срок реализации: один год.

Возраст: 9-15 лет

Количество часов в неделю: 1час.

Всего: 34часа.

**Составила: учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.
Мезенцева Любовь Егоровна.**

п. Первомайский -2024год.

Структура программы

- 1. Титульный лист**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Учебно-тематический план (содержание программы)**
 - 4. Календарно-тематическое планирование**
 - 5. Требования к уровню подготовки учащихся**
 - 6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся**
 - 7. Перечень учебно-методического обеспечения**

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для занятий с учащимися 5-10 класса в соответствии с требованиями ФГОС. В процессе разработки программы главным ориентиром стала цель гармоничного единства личностного, познавательного, коммуникативного, социального и физического развития учащихся.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
4. Учебный план МОУ «Первомайская СОШ»;
5. Положение о рабочей программе МОУ «Первомайская СОШ», ФГОС НОО, ПОО ОО;

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. 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 селе, 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, учит занимающихся мобилизовать 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, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. .

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Надо знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований;
- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста

- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
 - основами судейства в теннисе;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе
-

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и опрос. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

3. Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|---|------------------------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 |
| 4 | Обучение техническим приёмам | 9 |
| 5 | Интегральная подготовка | 6 |
| 6 | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 9 |
| 7 | Итого: | 34 |

Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |
|----------------|--|---------------------------|---------------------|---|---------------------|
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 3 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 6 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 7 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий |
| 8 | Удары по мячу накатом. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Текущий |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий |
| 11 | Вращение мяча. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий |
| 12 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий |
| 13 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий |

| | | | | | |
|----|---|-------------------|---|---|---------|
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением) | Текущий |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий |
| 20 | Тактика одиночных игр | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий |
| 21 | Игра в защите | Совершенствование | 1 | Уметь играть в защите | Текущий |
| 22 | Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |
| 23 | Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Совершенствование | 1 | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Текущий |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять упражнения с мячом и | Текущий |

| | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|--|------------------|
| | Вращение мяча в разных направлениях. | ние | | ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | |
| 27 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | Совершенствова ние | 1 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий |
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | Совершенствова ние | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Совершенствова ние | 1 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Текущий |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствова ние | 1 | Уметь играть у стола | Тестирован ие |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствова ние | 1 | Уметь играть у стола | Тестирован ие |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствова ние | 1 | Уметь играть у стола | Тестирован ие |
| 33 | Соревнования | Совершенствова ние | 1 | Уметь играть у стола | Тестирован ие |
| 34 | Соревнования | Совершенствова ние | 1 | Уметь играть у стола | Тестирован ие |

Характеристика основных видов деятельности ученика.

Личностные результаты освоения курса предполагают:

приобретение первичного опыта по формированию активной жизненной позиции и навыков игры в теннис;
получение возможности проявлять инициативу в принятии решении;
разовьют координацию движений, улучшат показатели двигательной активности.

Метапредметные результаты

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях спортом, умение мыслить тактически и стратегически.

Предметные результаты
познакомятся с основными терминами настольного тенниса
приобретут навыки работы с ракеткой
получат возможность научиться самостоятельно организовывать свою деятельность.
приобретут умение работать в коллективе, в паре.
приобретут опыт уважительного отношения к спорту в целом
научатся давать самооценку результатам своего труда;
приобретут первый опыт проведения презентации своих достижений;

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
 - о месте и значении игры в системе физического воспитания;
 - о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
 - правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

