

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации города Канска
МБОУ СОШ №21 г. Канска

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Сечко И.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Креминский С.В.
Приказ № 234
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
(для 5-7 классов основного общего образования)

г. Канск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Настольный теннис» спортивно оздоровительного направления, разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МБОУ СОШ №21 г. Канска, с учетом авторской программы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис.

Данная программа рассчитана на школьников 5-7 классов (34 ч) и реализуется в течение 34 учебных недель. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа включает следующие разделы: *результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование.*

Цель программы: *способствовать овладению элементами техники и тактики игры в настольный теннис, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.*

Задачи программы:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация настольного тенниса среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта;

- обучение технике и тактике игры;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование необходимых теоретических знаний;

- являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – включают сформированные на базе освоения в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности.

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития настольного тенниса, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами настольного тенниса профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного

отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по настольному теннису;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Содержание курса внеурочной деятельности «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

История зарождения настольного тенниса и его роль в современном обществе, основные термины и понятия игры в настольный теннис. Раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий настольным теннисом. Требования к местам проведения занятий настольным теннисом, инвентарю и оборудованию.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий настольным теннисом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием.

Влияние занятий теннисом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий настольным теннисом. Организация и проведение подвижных игр с элементами тенниса во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами тенниса и их правила. Подготовка мест для занятий настольным теннисом.

Специальные физические упражнения теннисиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы теннисных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов теннисиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.

Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств теннисиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и ракеткой. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 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: смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы теннисиста. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. 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. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами настольного тенниса, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группах; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знания о влиянии занятий настольным теннисом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

понимание роли и значения в развитии и популяризации настольного тенниса для школьников; участие в физкультурно-соревновательной деятельности; стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по настольному теннису; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в настольный теннис в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники упражнений с мячом и ракеткой; вращение мяча в разных направлениях; удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске; применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника; игра в ближней и дальней зонах;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ настольного тенниса; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры;

знание и применение правил безопасности при занятиях настольным теннисом, правомерного поведения во время соревнований по настольному теннису в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств теннисиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий настольным теннисом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий настольным теннисом; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий теннисом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов тенниса) и развитию основных специальных физических качеств теннисиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ организации здорового образа жизни средствами настольного тенниса, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке теннисистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

5-7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Тестирование	Практика		
Раздел 1. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						

1.1.	Общая физическая подготовка	7	2	5	групповые занятия; практические занятия;	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclas.s.ru
1.2	Специальная физическая подготовка	3	1	2	практические занятия; групповые занятия;	Координация движений и быстрота/футбол//ловкость/ Svyatoslav Bohan https://www.youtube.com/watch?v=FVmHzx-Rk_4&feature=emb_log

Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

2.1	Техническая подготовка	9	2	7	практические занятия; групповые занятия	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
2.2	Тактическая подготовка	3	0	3	практические занятия; игровая	http://videouroki.net http://pedsovet.su/load/98
2.3	Участие в соревнованиях	2	0	0	соревновательная	

Раздел 3. ЗНАНИЯ О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

3.1	Теоретическая подготовка	2	0	2	теоретические занятия	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.2	Учебные и тренировочные игры	8	0	8	практические занятия; игровая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу	34					

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

ТТ			
№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения

1	Накат справа по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
6	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
11	<i>Высокий</i>	5.9	6.3	15	13	170	156
	<i>Средний</i>	6.0	6.4	12	11	166	148
	<i>Ниже среднего</i>	6.1	6.7	10	10	162	143
	<i>Низкий</i>	6.2	6.9	8	8	158	138
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Ниже среднего</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
	<i>Низкий</i>	6.2	6.7	10	9	160	148
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	185	175
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Ниже среднего</i>	5.9	6.3	16	13	170	160
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	14	11	165	155

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий теннисом в школе следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 7 шт.

- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса -20 шт.
- Стол для настольного тенниса – 7 шт.
- Скакалки 12 шт.
- Секундамер.

Список литературы

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010 А.Н. Амелин.

Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004 Ю.П. Байгулов.

Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004 Г.С. Захаров.

Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005 О.Н. Шестеренкин.

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

Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.