

МОБУ «Сузановская СОШ»

Принято на заседании педагогического совета (протокол № 12 от
30.08.2023)

«Согласовано»

зам. директора по
воспитательной работе
_____ Пахарь В.В.
«01» сентября 2023г.

«Утверждаю к использованию»
Директор школы
Пахарь Е.И
Приказ № 38
01.09.2023г

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»**

Возраст детей 10-12 лет
Срок обучения 1 год

Составитель: Пахарь В.А.

Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Учебно- методическое сопровождение
4. Условия реализации программы
5. Планируемые результаты
6. Учебно-тематический план
7. Содержание программы
8. Список литературы для педагога
9. Промежуточная аттестация

1. Введение

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Данная программа предназначена для внеурочной деятельности обучающихся. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся

- по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы –12-13 лет

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

3. Учебно-методическое сопровождение МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

– 11-13 лет.

Количество часов – 2 часа в неделю.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

4. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

Для проведения занятий в школе имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки.

5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, учебно-познавательная мотивация к познанию и обучению, ценностно-смысловые ориентации и установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социально значимые личностные качества, понимание основ российской гражданской идентичности, активное участие в деятельности;

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре должны отражать формирование у обучающихся: уважения и ценностного отношения к своей Родине - России; понимания своей этнокультурной и общенациональной (русской) принадлежности, сопричастности настоящему и будущему своей страны и родного края; уважения к другим народам (патриотическое воспитание); первоначальных представлений о человеке как части общества: о правах и ответственности человека перед окружающими; об уважении и достоинстве; о своих правах и правах других людей; готовности к проявлению взаимопомощи; конструктивному общению, к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками; о нравственно-этических нормах поведения и межличностных отношений; предпочтениях в ситуациях выбора в пользу нравственно-этических норм; позитивного опыта соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины в образовательной организации; проявления сопереживания, доброжелательности, толерантности, неприятия любых форм поведения,

направленного на причинение физического, и морального вреда другим людям (духовно-нравственное воспитание); позитивного опыта участия в творческой деятельности, интереса обучающихся к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов (эстетическое воспитание); понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества; познавательных интересов, позитивного опыта познавательной деятельности, умения организовывать самостоятельное познание окружающего мира (формирование первоначальных представлений о научной картине мира); готовности соблюдать правила безопасного поведения в окружающей образовательной, социальной и информационной средах, бережного, отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни); понимания ценности труда в жизни человека и общества; уважения к труду и людям труда, бережного отношения к результатам труда; навыков самообслуживания; понимания важности добросовестного и творческого труда; интереса к различным профессиям (трудовое воспитание); первоначальных представлений о ценности жизни на Земле и необходимости сохранения живой планеты; бережного отношения к природе; основах экологической культуры; нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред природе, жестокому обращению с животными (экологическое воспитание).

Метапредметные.

- включают освоенные обучающимися межпредметные термины и понятия, а также универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные, работа с информацией, совместная деятельность), составляющие основу умения учиться; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области по получению нового знания, его преобразованию и применению. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: 1) овладение познавательными универсальными учебными действиями: использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта; проводить по предложенному плану опыт/небольшое простое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой; формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта; устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации; классифицировать изучаемые объекты; использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов; осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного); 2) овладение регулятивными

учебными действиями: понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности; планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций; контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности; оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них; устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок; 3) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями: осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля - определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного); использовать языковые средства, соответствующие учебной познавательной задаче, ситуации повседневного общения; участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение); осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; составлять устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование) на темы, доступные младшему школьнику; готовить небольшие публичные выступления; соблюдать правила межличностного общения при использовании персональных электронных устройств; 4) овладение умениями работать с информацией: выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочники, словари различного типа, Интернет); анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; использовать схемы, таблицы для представления информации; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет; 5) овладение умениями участвовать в совместной деятельности: понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата; распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело; проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

7.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

- 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольным теннисом.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях по настольному теннису будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

7.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие координации движений.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Общеразвивающие упражнения.

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами:* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

- *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
- *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
- *Туризм:* пешие и лыжные прогулки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь», « Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», « Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

СОРЕВНОВАНИЯ

Принять участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки. *В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.*

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

6. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1		-
2	Правила игры в настольный теннис	9		
3	Общая и специальная физическая подготовка	15		
4	Основы техники игры	15		
5	Основы тактики игры	15		
6	Контрольные игры и соревнования	12		
Итого:		68		

8. Список литературы для педагога

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

9. Промежуточная аттестация.

Предполагаемые формы контроля и отчетности:

- дневник самоконтроля за результатами спортивных достижений (страничка портфолио ученика);
- создание буклетов, плакатов;

- участие в «Дне здоровья».

Оценочный материал:

Вопрос 1

Длина теннисного стола составляет?

Варианты ответов

- 2,74 м
- 2,64 м
- 2,52 м
- 2,82 м

Вопрос 2

Ширина теннисного стола составляет?

Варианты ответов

- 1,525 м
- 1,625 м
- 1,425 м
- 1,5 м

Вопрос 3

Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола?

Варианты ответов

- 86 см
- 66 см
- 76 см
- 56 см

Вопрос 4

Игровая поверхность стола должна быть?

Варианты ответов

- матовой, однородной, яркой
- глянцевой, однородной, темной
- матовой, однородной, темной
- матовой, цветной, светлой

Вопрос 5

Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см?

Варианты ответов

- 15,75 см
- 15,25 см
- 16,25 см

- 16,75 см

Вопрос 6

Диаметр теннисного мяча..... мм?

Варианты ответов

- 40 мм
- 35 мм
- 45 мм
- 48 мм

Вопрос 7

Масса мяча для настольного тенниса равна?

Варианты ответов

- 2,5 гр
- 3,0 гр
- 3,5 гр
- 2,7 гр

Вопрос 8

Соревнования по настольному теннису подразделяются на ?

Варианты ответов

- личные
- командные
- лично-командные
- командно-личные

Вопрос 9

Участник соревнований имеет право ?

Варианты ответов

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи
- оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша
- повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу
- действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам

Вопрос 10

Участник соревнований имеет право ?

Варианты ответов

- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут

- повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу
- действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам
- намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч

Вопрос 11

Участник соревнований имеет право ?

Варианты ответов

- получать советы в перерывах между партиями или во время других, разрешенных судьями остановок игры
- затягивать преднамеренно игру: длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем
- затягивать преднамеренно игру: умышленным повреждением мяча
- затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки

Вопрос 12

Участник соревнований имеет право ?

Варианты ответов

- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой
- затягивать преднамеренно игру: выбиванием мяча за пределы игровой площадки
- затягивать преднамеренно игру: постукиванием мяча перед подачей по столу, ракеткой
- затягивать преднамеренно игру: использованием пауз (более 15 с) между розыгрышами и перерывом

Вопрос 13

Участник соревнований имеет право ?

Варианты ответов

- обратиться к главному судье, если не удовлетворен разъяснением ведущего судьи, в личных соревнованиях - непосредственно, в командных - через своего представителя или капитана команды
- затягивать умышленно игру: умышленным повреждением мяча
- затягивать преднамеренно игру: постукиванием мячом по столу, полу, ракетке
- использование пауз (более 15 с) между розыгрышами или перерывов (более 1 мин) между партиями

Вопрос 14

Участнику запрещено ?

Варианты ответов

- вступать в пререкания с судьями и соперниками
- выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи

- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок

Вопрос 15

Участнику запрещено ?

Варианты ответов

- затягивать преднамеренно игру
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями