

МКОУ Бетлицкая СОШ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Т. В. Трифанова

«09» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Бетлицкая СОШ

Е. А. Федосенков

Приказ от "09" 09 2024 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности "Настольный теннис"

5-8 классы

2024-2025 учебный год

срок реализации: 1 год

Татулин Василий Александрович
учитель первой квалификационной категории

2024г

Структура программы

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Цели:

- укрепления здоровья обучающихся, 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 высококачественных волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одежды и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высокоравнодушных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на 68ч., в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать знания настольного тенниса для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часов 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 полуплета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

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

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученная «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).

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общefизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	20
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

5. Календарно-тематическое планирование

№ ур о р о к а	Тема уро ка	Тип уро ка	Кол - во часо в	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	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.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
9	Удар по мячу с полуполета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удар по мячу с полуполета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	
11	Вращение мяча.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	
12	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча,	Совершенство вание	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по	Текущий	

	накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.			короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		
20	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
21	Игра в защите	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите	Текущий	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	2	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.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	

30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестиrovаниe	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестиrovаниe	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестиrovаниe	
33	Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестиrovаниe	
34	Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестиrovаниe	

6. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса обучающийся 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.

7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предельного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

8. 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.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.