

**МКОУ «Основная общеобразовательная школа» д. Ивановское**

<p><b>«Принята»</b> <b>на педагогическом</b> <b>совете</b> протокол № 1 от 30.08. 2023г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> <b>Директор школы:</b> <b>Веселов В.А.</b> Приказ №7 от 01.09.2023г</p>
--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» 5-9 класс**

**2023-2024 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**В основу структуры** программы по настольному теннису взята программа для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года;

### **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.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и

игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу первого полугодия:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют 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.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;

- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

**Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ «ООШ» д. Ивановское, время, отведенное на кружковую деятельность настольный теннис составило 1 час в неделю (34 часа в год).



## 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, контркат (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).

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Учебный план программы «Настольный теннис»

<b>№ п/п</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	5
<b>2</b>	Общесфизическая подготовка	4
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	4
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	10
<b>5</b>	Интегральная подготовка	5
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	6
<b>7</b>	Итого:	34

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 сентября.

Конец учебного года: 31 мая.

### 2.3. Материально-технические и кадровые условия

#### - Материально-технические условия:

Местом проведения занятий является игровой зал. Игровой зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В игровом зале есть теннисный стол, с идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 8 штук, и 10 мячей для игры в настольный теннис.

- **кадровые условия:** Белопухова Н.П. – учитель.

### 2.4. Тематическое планирование.

№ уро ка	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	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с	Текущий

	мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	вание		подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	
20	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
21	Игра в защите	Совершенство вание	1	Уметь играть в защите	Текущий
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	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.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	1	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	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).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
29	Основы тренировки теннисиста. Общефизическая подготовка.	Совершенство вание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Общефизической подготовки	Текущий
30	Тренировка удара: накатоу у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары: накатоу у стенки, удары на точность.	Текущий
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
34	Соревнования	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
	Итого:		34ч		

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов)

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

## **Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности**

Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.