

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Кыргыз Идама села Нарын Эргинского кожууна Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО
ЗДВР *Седипкова* Седипкова О.Б.
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
приказом №135
от «31» августа 2023г



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для 5 класса**

Составитель: учитель физической культуры
Куулар Аяс Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС ОО. Курс проводится в рамках общекультурного направления внеурочной деятельности. Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

[СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях"](#).

Устав МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна.

Образовательная программа МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна на 2021-2022 учебный год.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники,

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа рассчитана для учащихся 5 классов. 1 час в неделю, 34 часа в году.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис;
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;

знать технологическую последовательность выполнения работы;
правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;
развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе; проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

- **Ожидаемые результаты:**

- Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
 - особенности правильного распределения физической нагрузки;
 - правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

- Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;

- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;

Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;

Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2. Методическое обеспечение программы

Программа рассчитана на 1 час в неделю. Всего 34 часа

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса 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, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Содержание программы.

1. «Введение, техника безопасности, правила распорядка» (4 ч.)

Теоретический компонент:

Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация (25 ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

3. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (25 ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

4. Индивидуальная подготовка (15 ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5. Игры на счёт (30 ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (15 ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7. Контроль нормативов физического развития (20 ч.)

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

8. Соревнования (10 ч.)

Теоретический компонент:

Правила участия в соревнованиях.

Практический компонент:

Соревнования.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал.
- спортивный инвентарь: набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму.
- спортивную обувь.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5 класса.

№	Количество часов	Тема занятия	Сроки	
			По плану	Факт
Введение, техника безопасности, правила распорядка.				
1	1	Инструктаж по технике безопасности.	06.09	
2	1	Правила распорядка.	13.09	
Техника: совершенствование передвижения и координации.				
3	1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	20.09	
4	1	Техника передвижений у стола, координация.	27.09	
5	1	Точность попадания, техника.	04.10	
6	1	Атака, контратака.	11.10	
7	1	Подача мяча.	18.10	
Тактика: отработка технико – тактической комбинации.				
8	1	Удар справа, удар слева.	25.10	

9	1	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	08.11	
10	1	Тактические приёмы и комбинации.	15.11	
11	1	Возврат мяча срезка слева влево.	22.11	
12	1	Теоретические примеры.	29.11	
Индивидуальная подготовка.				
13	1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	06.12	
14	1	Индивидуальный разбор упражнений.	13.12	
Игры на счёт.				
15	1	Правила игры (теория).	20.12	
16	1	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	27.12	
Простые упражнения по элементам (без усложнений).				
17,18	2	Имитация ударов на столе.	10.01 17.01	
19,20	2	Упражнения на развитие скорости удара.	24.01	
21,22	2	Совершенствование подач и их приёма.	31.01	

Контроль нормативов физического развития.

23	1	Сдача нормативов.	07.02	
24,25	2	Тесты игровые.	14.02 21.02	
26,27	2	Индивидуальная работа.	28.02 06.03	
28,29	2	Контроль нормативов технической подготовки.	13.03 20.03	

Соревнования.

30,31	2	Правила участия в соревнованиях.	03.04 10.04	
32,33	2	Соревнования.	17.04 24.04	
33,34	2	Итоговые занятия	08.05 15.05	

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. . 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК,

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга.
12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон.

Литература для родителей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 10 листов
« 31 » 20 2023 г.
Директор школы Халан Далин Д.М.



