

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3

Принято
Протокол № ___ педагогического
совета от 30.08. 2022г.

Утверждаю
Директор школы
_____/И.Л. Шадрина
Приказ № 318/4от
30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Настольный теннис»
Для учащихся 11-15 лет, срок реализации 3 года**

Инструктор по ФК: Лалетина Ю.Е.

г. Ачинск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности - «Настольный теннис», для учащихся 5-7 классов, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г.;

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.

НАЗНАЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, структура которой определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении основного общего образования.

При разработке программы учтены материалы, полученные в ходе реализации федеральных целевых программ развития образования последних лет, и материалы УМК по физической культуре (базовый уровень) «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2014 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся основной общеобразовательной школы.

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию личности человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа и составляет одну из важных государственных задач. В решение этой задачи может сыграть настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации и реакции скорости мышления у игрока. Занятия настольным теннисом помогают формировать у ребёнка такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В системе образования настольный теннис включен в программы школьного физического воспитания и включен в спартакиаду школьников как один из ключевых видов спорта. Популярность настольного тенниса обуславливается, прежде всего, доступностью игры, невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, возможность проведения занятий, как в помещении, так и на открытом воздухе, лёгкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, тематическое планирование, содержание программы, предполагаемые результаты, формы контроля, методические рекомендации, описание материально-технического обеспечения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени основного общего образования. Ее целями и задачами является:

Цель:

Привлечение учащихся к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся, повысить иммунитет к заболеваниям.
2. Научить играть в настольный теннис.
3. Выявить у учеников качества личности: целеустремлённость, чувство товарищества, коллективизм, лидерство.
4. Научить выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения по ходу игры.
5. Повысить уровень физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
6. Снизить до минимума простудные заболевания учащихся.
7. Уменьшить психоэмоциональные расстройства школьников
8. Развить физическую подготовку учащихся.
9. Улучшить качество знаний о здоровье учащихся и способах его сохранения.

Эффективность занятий настольным теннисом во многом зависит от правильного применения средств и методов, от соблюдения специальных правил, так называемых принципов, к которым относятся: непрерывность учебного процесса, постепенность увеличения нагрузки, цикличность, переход от простого к сложному, наглядность, доступность и индивидуализация, сознательность и активность.

Средства, применяемые во внеурочной деятельности: физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Для достижения цели занятий применяются различные средства: бег, прыжки, перебежки, остановки, метание, передачи, гигиенические факторы и естественные силы природы способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств на организм детей.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы: личный пример, разъяснения, побуждения к деятельности, поощрения, поручения, рассказ в сочетании с объяснением, демонстрация, разучивание в целом и по частям, повторение, интервальный, переменный, соревновательный, игровой и т.д.

СВЕДЕНИЯ О КОЛИЧЕСТВЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации до учащихся 5-7 классов.

Рассчитана на 72 часа

что предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий со школьниками.

В разделе «Основное содержание тем» излагаются темы основных разделов программы, и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Режим занятий:

занятия по данной программе проводятся 2 часа в неделю по 40 минут.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре во внеурочной деятельности.

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-7 КЛАСС

п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Формы и виды деятельности
1. Теоретическая часть, в том числе в процессе урока			
1.1 1.2	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире	2	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
2. Практическая часть			
2.3 2.4	Обучение стойке и перемещению.	2	ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной _ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.
2.5 2.6 2.7 2.8	Обучение упражнениям с ракеткой.	4	ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет
2.9 2.10 2.11 2.12	Тренировка с ракеткой и мячом.	4	бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.
2.13 2.14 2.15 2.16	Обучение имитации различных ударов.	4	Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с

			одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
2.17 2.18	Обучение ударам ракеткой по мячу.	4	Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.
2.19 2.20 2.21 2.22 2.23 2.24	Освоение подачи.	6	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.
2.25 2.26 2.27 2.28	Обучение имитации ударов справа.	4	ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.
2.29 2.30 2.31 2.32	Обучение имитации ударов слева.	4	Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
2.33 2.34 2.35 2.36	Имитация ударов справа «с лета».	4	Упражнения на развитие координации движений. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.
2.37 2.38 2.39 2.40	Отработка смены хватки ракетки,	4	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.
2.41 2.42 2.43 2.44 2.45 2.46	Обучение игре через сетку.	6	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.

2.47 2.48 2.49 2.50	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	4	Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание
2.51 2.52	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.
2.53 2.54 2.55 2.56	Обучение игре через сетку по линии.	4	ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.
2.57 2.58 2.59 2.60	Игра кроссом.	4	
2.61 2.62	Игра с пересечением	2	
2.63 2.64	Обучение «резаным» ударам у стенки	2	упражнения на отработку прицельности ударов.
2.65 2.66 2.67 2.68 2.69 2.70	Двусторонняя игра.	6	Игра через сетку с применением различных приемов.
2.71 2.72	Итоговое занятие	2	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		5 класс	6 класс	7 класс	
1	Теоретическая часть, в том числе				
1.1	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.	2	2	2	
2	Практическая часть				
2.1	Стойки и перемещения	2	2	2	
2.2	Упражнения с ракеткой.	4	4	4	
2.3	Упражнения с ракеткой и мячом.	4	4	4	
2.4	Имитация различных ударов.	2	2	1	
2.5	Удары ракеткой по мячу.	2	2	2	
2.6	Подачи	6	6	6	
2.7	Имитация ударов справа	4	4	4	
2.8	Имитация ударов слева	4	4	4	
2.9	Имитация ударов справа «с лета».	4	4	4	
2.10	Смена хватки ракетки	4	4	4	
2.11	Игра через сетку	6	6	6	
2.12	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	4	4	4	
2.13	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	2	2	
2.14	Игра через сетку по линии.	6	6	6	
2.15	Игра кроссом.	4	4	4	
2.16	Игра с пересечением	4	4	4	
2.17	«Резаные» ударам у стенки	2	2	2	
2.18	Двусторонняя игра.	4	4	4	
2.19	Итоговое занятие	2	2	2	
Итого		72	72	72	

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Сетки для настольного тенниса	2
Ракетки для настольного тенниса	8
Мячи настольного тенниса	3
Стол� настольного тенниса	2
Скакалки, обручи	15
Гимнастические скамейки	3
Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	3
Гимнастические маты	8

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003 г.;
2. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 200 г.;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004 г.;
4. Физическая культура. 5—9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г. ;
5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.;
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003 г.;
8. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001 г.;
9. Физическое воспитание учащихся 5-8 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998 г.;
10. Физическая культура 8 класс : учеб. для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012 г.;
11. ФЗ от 04.12.2007 г. № 329 (ред. От 29.06.2015 г.) «О физической культуре и спорте РФ»;
12. В.Барчукова. «Теория и методика настольного тенниса» Изд.центр «Академия», 2006
13. А.Н.Амелин, В.А.Пашинин «Азбука спорта» Настольный теннис. Изд. Физкультура и спорт, 1999;
14. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2005.;
15. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в дополнительном образовании. – М.: Агриус, 2010. ;
16. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989