

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 198»

«Утверждено»
Приказ № 418-од
от «29 » августа 2023 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности (Настольный теннис)
учебного предмета «физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 1год (5,7 класс)

Составитель: Копачев Олег Владимирович
Учитель физической культуры.

2023 г.

Содержание.

| № раздела | Название раздела | Стр. |
|----------------------|---|-------------|
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Планируемые результаты освоения учебного предмета. | 4-5 |
| 3. | Содержание учебного предмета. | 6-7 |
| 4. | Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы. | 8-12 |
| 5. | Электронные цифровые ресурсы. | 12 |
| 6. | Список литературы. | 12 |

1. Пояснительная записка

В настоящее время настольный теннис, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Настольный теннис оказывает большое влияние на рост и развитие физической подготовки подростка.

В настольном теннисе часто изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с ракеткой и мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Настоящая программа создана на основе курса обучения игре в настольный теннис с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал со столами).

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис дают возможность для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала человека, его индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения содержания курса «Игра в настольный теннис» учащиеся должны:

знать и иметь представления:

- об истории и правилах игры в настольный теннис;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

- играть в настольный теннис;
- организовывать процесс судейства по избранному виду спорта на примере учащихся младших классов и сверстников;
- выполнять простейшие технические движения и перемещения с ракеткой и шариком;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ✓ - участия в спортивных соревнованиях по настольному теннису;
 - ✓ - проведения самостоятельных занятий по избранному виду, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - ✓ - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы текущего и итогового контроля

В зависимости от функций, которые выполняет контроль в учебном процессе, можно выделить три основных его вида: тематический, текущий, итоговый, соревновательный.

Методы и формы организации контроля:

- сдача нормативов;
- фронтальный контроль;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- тест;
- входной и выходной мониторинг;

Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:

- самоконтроль,
- взаимный контроль,
- контроль учителя.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты. Планируются следующие достижения обучающимися:

на первом уровне: освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими

сверстниками, взрослыми);

на втором уровне – приобретение соревновательного опыта;

на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищеского содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения. Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на городском уровне.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для индивидуальных интересов и потребностей, достижения результатов. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. 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 качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

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 базе овладения упражнениями 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. 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.

3. Содержание учебного предмета.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование человека;
- помогать в овладении и закреплении нравственных навыков и умений;
- осуществлять отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на нравственные общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Материал программы дается тремя формами занятий:

- групповой
- комбинированной
- индивидуальной

И разными видами деятельности:

- теоретическая подготовка
- техническая подготовка
- специальная физическая подготовка
- игровая
- соревновательная
- контрольные испытания

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
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, ориентация на нравственные общечеловеческие культурные ценности.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

4. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы

| № | Тема курса внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма занятий | Виды деятельности |
|----|--|--------------|-----------------|----------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | 1 | Групповая | Теоретический |
| 2 | История развития настольного тенниса | 1 | Групповая | Теоретический |
| 3 | Прыжки толчком с двух ног | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 4 | Способы передвижения теннисиста. Использование упражнений в игровой форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 5 | Техника передвижения приставными шагами | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 6 | Техника передвижения приставными шагами | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 7 | Использование упражнений в игровой форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 8 | Жонглирование мячом | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 9 | Жонглирование мячом | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 10 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 11 | Единая спортивная классификация | 1 | Групповая | Теоретический |
| 12 | Тактика нападения | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 13 | Использование упражнений в игровой форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 14 | Техника передвижения при нападении | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 15 | Техника передвижения при нападении | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 16 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 17 | Техника передвижения при нападении | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 18 | Техника передвижения при нападении | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 19 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 20 | ОФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 21 | ОФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 22 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 23 | Использование упражнений в игровой и соревновательной | 1 | Комбинированная | Игровой |

| | | | | |
|----|---|---|-----------------|----------------------|
| | форме | | | |
| 24 | Способы приема мяча | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 25 | Способы приема мяча | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 26 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 27 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 28 | Личная и общественная гигиена. | 1 | Групповая | Теоретический |
| 29 | Выбор способа приема мяча в зависимости от направления и силы полета мяча | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 30 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 31 | ОФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 32 | ОФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 33 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 34 | Подача мяча закрытой стороной ракетки | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 35 | Подача мяча закрытой стороной ракетки | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 36 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 37 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 38 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 39 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 40 | Взаимодействие игроков | 1 | Групповая | Теоретический |
| 41 | Взаимодействие игроков | 1 | Групповая | Теоретический |
| 42 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 43 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 44 | Закаливание организма спортсмена | 1 | Групповая | Теоретический |
| 45 | Учебная игра | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 46 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 47 | Жонглирование правой, левой рукой | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |

| | | | | |
|----|---|---|-----------------|----------------------|
| 48 | Жонглирование правой, левой рукой | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 49 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 50 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена | 1 | Групповая | Теоретический |
| 51 | СФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 52 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 53 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 54 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 55 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 56 | Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Комбинированная | Соревновательный |
| 57 | Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Комбинированная | Соревновательный |
| 58 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Соревновательный |
| 59 | Сущность и назначение планирования, его виды | 1 | Индивидуальная | Теоретический |
| 60 | ОФП | 1 | Групповая | Учебно-тренировочный |
| 61 | Прием низкой подачи | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 62 | Прием низкой подачи | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 63 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 64 | Прием мяча с высоким и низким отскоком | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 65 | Прием мяча с высоким и низким отскоком | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 66 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 67 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 68 | Закаливание организма спортсмена | 1 | Групповая | Теоретический |
| 69 | Учебная игра | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 70 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 71 | Использование упражнений в игровой и соревновательной | 1 | Комбинированная | Игровой |

| | | | | |
|----|---|---|-----------------|----------------------|
| | форме | | | |
| 72 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 73 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 74 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 75 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 76 | Контрольные испытания | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 77 | Контрольные испытания | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 78 | Действия в нападении | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 79 | Действия в нападении | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 80 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 81 | Комбинация изученных технических приемов | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 82 | Комбинация изученных технических приемов | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 83 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 84 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | 1 | Групповая | Теоретический |
| 85 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | 1 | Групповая | Теоретический |
| 86 | Многократное выполнение технических приемов | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 87 | Многократное выполнение технических приемов | 1 | Индивидуальная | Учебно-тренировочный |
| 88 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 89 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 90 | Учебная игра | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 91 | Учебная игра | 1 | Групповая | Соревновательный |
| 92 | Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 93 | Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 94 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |

| | | | | |
|-----|---|---|-----------------|----------------------|
| 95 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 96 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Игровой |
| 97 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 98 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний | 1 | Комбинированная | Учебно-тренировочный |
| 99 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Соревновательный |
| 100 | Применение изученных способов и приёмов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Индивидуальная | Соревновательный |
| 101 | Применение изученных способов и приёмов в зависимости от ситуации на площадке | 1 | Индивидуальная | Соревновательный |
| 102 | Использование упражнений в игровой и соревновательной форме | 1 | Комбинированная | Соревновательный |

5. Цифровые электронные ресурсы.

1. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> (видео-уроки настольного тенниса для начинающих)
2. <https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa.html> (видео-уроки настольного тенниса)

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
4. Захаров. Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.
7. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

