

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**управление образования минусинского района**

**МКОУ Притубинская ООШ №22**

**РАССМОТРЕНО**

[Укажите должность]

**СОГЛАСОВАНО**

[Укажите должность]

**УТВЕРЖДЕНО**

[Укажите должность]

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по настольному теннису**

для учащихся 5, 6, 7, 8, 9 классов.

**п. Притубинское 2023-2024**

## 1. 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 образовательного стандарта основного 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 образовательного 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.

6. С учетом Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ АГО «Заринская СОШ», примерной программы (примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15) и обеспечена УМК по предмету

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.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых 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 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 МКОУ Притубинская ООШ №22 организация занятий по направлениям кружковой деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на кружковую деятельность настольный теннис составило 1 час в неделю (34 часа 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 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). Подачи: 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»

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	21
5	Интегральная подготовка	14
6	Обучение тактическим действиям и	19

	двухсторонняя игра	
7	Итого:	34

## 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 сентября.

Конец учебного года: 31 мая.

Календарный учебный график утверждается ежегодно.

## 2.3. Материально-технические и кадровые условия

### - Материально-технические условия:

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

- *кадровые условия:* Гаптулахатов Данис Габдуллович – учитель физической культуры.

## 2.4. Тематическое планирование.

Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
------------	-----------	--------------	--

Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису
Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
Удары по мячу накатом.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары по мячу накатом
Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
Вращение мяча.	Совершенствование	3	Уметь выполнять вращение мяча
Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Уметь выполнять подачи: короткие

	вание		и длинные
Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
Тактика одиночных игр	Совершенство вание	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
Игра в защите	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите
Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	3	Уметь выполнять основные тактические комбинации
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	4	Уметь выполнять основные тактические комбинации
Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
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
Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в	Совершенство вание	1	Уметь выполнять передвижения у стола

стороны).			
Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	Совершенство вание	4	Знать основы тренировки теннисиста. Общефизической подготовки
Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.
Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола
Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола
Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола
Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола
Соревнования	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола

#### 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.