

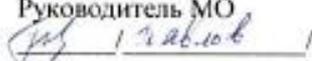
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

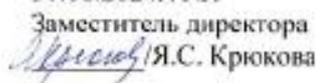
Департамент образования администрации Сургутского района

МБОУ "Федоровская СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания МО
От 31.08.2024г. №1
Руководитель МО



СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета от
31.08.2024г. №1

Заместитель директора


УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 31.08.2024г. №1
Директор школы





**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Количество часов: 34

Уровень: среднее общее

Разработчик: Павлов Павел Павлович учитель физической культуры

На 2024-2025 учебный год
г.п. Федоровский

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Пояснительная записка | 3 |
| Общая характеристика курса внеурочной деятельности | 3 |
| Цели курса внеурочной деятельности | 3 |
| Задачи курса внеурочной деятельности | 4 |
| Методы и формы обучения | 4 |
| Учебный план | 5 |
| Рабочая программа учебного модуля | 5 |
| Содержание курса внеурочной деятельности | 7 |
| Календарно тематическое планирование | 8 |
| Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса | 9 |
| Оценочные материалы | 11 |
| Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса | 12 |

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» (далее — курс) для 9—11 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

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 подач, 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.

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.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи курса:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

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.

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.

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Учебный план

| № | Наименование учебного модуля | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Учебный модуль первого года обучения | 34 | 12 | 24 | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |

Рабочая программа учебного модуля

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Общее кол-во часов |
|-----------|---|----------|----------|--------------------|
| 1. | Техника: совершенствование передвижения и координации. | 4 | 4 | 8 |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | - | 1 |
| 1.2 | Правила распорядка. | 1 | - | 1 |
| 1.3 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 1 | 1 | 2 |
| 1.4 | Техника передвижений у стола, координация. | 1 | 1 | 2 |
| 1.5 | Точность попадания, техника. | - | 1 | 1 |
| 1.6 | Атака, контратака. | - | 1 | 1 |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| 2. | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | 3 | 4 | 7 |
| 2.1 | Удар справа, удар слева. | 1 | 1 | 2 |
| 2.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 1 | 1 | 2 |
| 2.3 | Тактические приёмы и комбинации. | 1 | 1 | 2 |
| 2.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | - | 1 | 1 |
| 3. | Индивидуальная подготовка. | 1 | 2 | 3 |
| 3.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | - | 1 | 1 |
| 3.2 | Индивидуальный разбор упражнений. | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Игры на счёт. | 1 | 6 | 7 |
| 4.1 | Правила игры (теория). | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | - | 4 | 4 |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | - | 2 | 2 |
| 5. | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | 1 | 2 | 3 |
| 5.1 | Имитация ударов на столе. | 1 | - | 1 |
| 5.2 | Упражнения на развитие скорости удара. | - | 1 | 1 |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | - | 1 | 1 |
| 6. | Контроль нормативов физического развития. | - | 4 | 4 |
| 6.1 | Сдача нормативов. | - | 1 | 1 |
| 6.2 | Тесты игровые. | - | 1 | 1 |
| 6.3 | Индивидуальная работа. | - | 1 | 1 |
| 6.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | - | 1 | 1 |
| 7. | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 2 |
| | ИТОГО: | 11 | 23 | 34 |

Содержание программы.

Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

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

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПин, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебный год

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол- во часов |
|----------|------|------|--|---------------------|
| | План | Факт | | |
| 1 | | | Физическая культура как составная часть общей культуры. Инструктаж по ТБ и ОТ. Входной контроль. | 1 |
| 2 | | | История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. | 1 |
| 3 | | | Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 |
| 4 | | | Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры. | 1 |
| 5 | | | ООП и специальная физическая подготовка. | 1 |
| 6 | | | ООП и специальная подготовка. | 1 |
| 7 | | | Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. | 1 |
| 8 | | | Техника передвижений и выполнения элементов защиты и нападения. | 1 |
| 9 | | | Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите и в нападении. | 1 |
| 10 | | | Основные приёмы технических действий в нападении и при противодействии в защите. | 1 |
| 11 | | | Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов техники. | 1 |
| 12 | | | Правила игры и соревнований. Составление сетки соревнований. | 1 |
| 13 | | | Правила игры в подачи. | 1 |
| 14 | | | Способы осуществления благоприятной атаки. | 1 |
| 15 | | | Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры. | 1 |
| 16 | | | Правила игры в одиночном разряде. | 1 |
| 17 | | | Полноценный матч. | 1 |
| 18 | | | Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки. | 1 |
| 19 | | | Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной. Правила парной игры. | 1 |
| 20 | | | Игры в парах. | 1 |
| 21 | | | Знакомство с техникой подачи «маятник» справа. | 1 |
| 22 | | | Овладение техникой подачи «маятник» справа. | 1 |
| 23 | | | Знакомство с техникой удара «подставка» справа. | 1 |
| 24 | | | Овладение техникой удара «подставка» справа. | 1 |
| 25 | | | Знакомство с техникой удара «подставка» слева. | 1 |
| 26 | | | Овладение техникой удара «подставка» слева. | 1 |
| 27 | | | Знакомство с техникой подачи прямым ударом. | 1 |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|-----------|
| 28 | | | Овладение техникой подачи прямым ударом. | 1 |
| 29 | | | Знакомство с техникой выполнения подачи «веер» справа. | 1 |
| 30 | | | Овладение техникой подачи «веер» справа. | 1 |
| 31 | | | Знакомство с техникой выполнения подачи «веер» слева. | 1 |
| 32 | | | Знакомство с техникой выполнения удара «справа». | 1 |
| 33 | | | Овладение техникой удара «справа». | 1 |
| 34 | | | Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов. | 1 |
| ИТОГО: | | | | 34 |

Методическое обеспечение

| № п/п | Разделы и темы | Формы занятия | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение |
|-------|--|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1 | Техника: совершенствование передвижения и координации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2 | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3 | Индивидуальная подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

| | | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------------------|---------------------------|--|
| 4 | Игры на счёт. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 6 | Контроль нормативов физического развития. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

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.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для детей.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.