

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования разработана для учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена на основе пособия для учителей – Первоисточник – А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категории населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в настольном теннисе, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче

научить человека владению ракеткой. Когда к этой традиции подключается специалист, но процесс обучения начинает носить системный характер.

Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки «Настольный теннис». Программный материал имеет практический и теоретический разделы.

Методы и формы обучения

Теория : в процессе учебно-тренировочных занятий, также отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели

учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- 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 (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: очная, фронтальная, групповая.

Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью 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 5-6 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи 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 положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

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.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-11 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

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.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретическое сведен.	Практические занят.
1.	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4.	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5.	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6.	Техника и тактика игры	18	1	17
7.	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого:		34	3	31

Тематическое планирование

Название раздела (темы)	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы	Количество часов
Развитие настольного тенниса в России	направленные на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.	1
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1
Правила игры в настольный теннис	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	1
Организация и проведение соревнований		1
Общая и специальная физическая подготовка	Здоровьесберегающие, позволяющие получить опыт безопасного поведения в социуме, ведения здорового образа жизни и заботы здоровье других людей	8
Техника и тактика игры		18
Контрольные игры и соревнования		4
Развитие настольного тенниса в России		1
	способствуют эстетическому и культурному развитию ребёнка, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей. направленные на формирование	

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умение и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

Содержание рабочей программы

Развитие настольного тенниса в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x10 м, 5 x10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

Техника и тактика игры

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	2		2
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой	2		2

Шариком			
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными ударами	2		2
Игра в разных направлениях	2		2
Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
ИТОГО	34	5	29

№	Тема занятия	КО Лич ЕСТ ВО	дата		Характеристика учащихся	видов	деятельности
			план	факт			
1	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	03.09. 2022		Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.		
2	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	1	10.09		Соблюдают технику безопасности		
3	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1	17.09		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		
4	Упражнения у стены с ракеткой.	1	24.09		игровых приёмов и действий, соблюдают правила		
5	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1	1.10		Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к		
6	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1	8.10		сопернику и управлять своими эмоциями.		
7	Подача подставкой. СФП	1	15.10		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
8	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1	22.10		Используют игровые упражнения для развития координационных способностей		
9	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	1	29.10		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростносиловых способностей и		
10	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1	5.11		выносливости Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
11	Атакующие удары по диагонали.	1	12.11		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.		
12	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча	1	19.11		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе		
13	Прыжковые упражнения.	1	26.11				
14	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1	3.12				
15	Игра в защите. ОФП	1	10.12				
16	Тактические схемы. Одиночные игры.	1	17.12				
17	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	1	24.12				
18	Подача мяча «подрезкой».	1	14.01.22				
19	Учебная игра в различных направлениях	1	21.01				
20	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	1	28.01				
21	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1	4.02.				
22	Упражнения для совершенствования подачи мяча. СФП	1	11.02				

23	Игра на счет различными ударами. ОФП	1	18.02		игровой деятельности Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
24	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	1	25.02		
25	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	1	4.03		
26	Удары «накатом» слева направо. Подвижные	1	18.03		
27	Удары «накатом» справа налево	1	25.03		
28	«Срезка» справа. СФП	1	8.04		
29	«Срезка» слева. ОФП	1	15.04		
30	Применение приема «срезка» в игре.	1	22.04		
31	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1	29.04		
32	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1	6.05		
33	Учебные игры с заданиями	1	13.05		
34	Соревнования в группах	1	20.05		
	Итого	34			