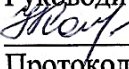




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Коптева Н.П./ Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Почаевская СОШ»  /Липовская Л.Н./ 31 августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Почаевская СОШ»  /Смогарева Н.В./ Приказ № 124 от 31 августа 2021 г.
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительное направление

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Срок реализации: 1 год, 5-11 класс

Общее количество часов: 51

Педагог: Касилов Сергей Геннадьевич

Программа разработана на основе авторской программы:

Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа для учителей общеобразовательных школ. М.: Просвещение.2013

Разработчик программы:

Касилов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2021 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» разработана на основе программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании».

Занятия настольным теннисом рассматриваются, как одно из средств повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Настольный теннис»

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения физической культуры в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовности оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствия поступков;

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

Трудового воспитания и профессионального самоопределения

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью. Осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-

сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. 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 личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. 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 программы «Настольный теннис» 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; 5 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы

держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис. Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия в различных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более

человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

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.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и

тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Настольный теннис			
№ п/п	Раздел (тема)	Количество о часов	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний			
	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	9	Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Ценность научного познания Формирование культуры здоровья
Практические занятия			
	Общая и специальная подготовка	12	Ценность научного познания Формирование культуры здоровья
	Основы техники и тактики игры	2	Формирование культуры здоровья
	Контрольные игры.	2	Патриотическое воспитание Трудовое воспитание Формирование культуры здоровья
	ИТОГО	51	

5. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

«Настольный теннис»					
№ п/п	Наименование раздела и тем. Содержание.	Часы учебного времени	Дата по плану	Дата факт	Характеристика основной деятельности ученика
Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительное образование»					
Основы знаний -9 часов					
1.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису	1,5	01.09		Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис. Называть: основные признаки правильной осанки.
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	1,5	08.09		Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки
3.	Правила безопасности игры. Правила соревнований	1,5	15.09		Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра)
4.	Правила безопасности игры. Правила соревнований	1,5	22.09		Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом.
5.	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста	1,5	28.09		Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни
6.	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и	1,5	06.10		

	способы игры				
Общая и специальная подготовка-12 часов					
7.	Удары по мячу слева	1,5	13.10		Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование.
8.	Удары по мячу снизу	1,5	20.10		Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева.
9.	Подачи сверху слева	1,5	27.10		
10.	Подачи сверху справа	1,5	10.11		Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.
11.	Подачи сверху	1,5	17.11		Знать: основные удары в настольном теннисе.
12.	Подачи сверху	1,5	24.11		Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом
13.	Подачи снизу	1,5	01.12		Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой.
14.	Подачи снизу	1,5	08.12		
Основы техники и тактики игры-30 часов					
15.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1,5	15.12		Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).
16.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1,5	22.12		Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.
17.	Удары по мячу накатом	1,5	12.01		
18.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1,5	19.01		Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Уметь: выполнять удары, разные по длине.
19.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1,5	26.01		Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.
20.	Одношажные и	1,5	02.02		Знать: основные удары в

	двухшажные перемещения				настольном теннисе.
21.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1,5	09.02		Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой;
22.	Поддачи: короткие и длинные	1,5	16.02		выполнение и прием подач толчком и срезкой).
23.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1,5	02.03		Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу.
24.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	1,5	09.03		Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.
25.	Тактика одиночных игр	1,5	16.03		
26.	Тактика одиночных игр	1,5	23.03		
27.	Игра в защите	1,5	06.04		
28.	Игра в защите	1,5	13.04		
29.	Основные тактические комбинации	1,5	20.04		
30.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1,5	27.04		
31.	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	1,5	04.05		
32.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1,5	11.05		
33.	Удар «накат» справа и слева на столе	1,5	18.05		
34.	Соревнования по	1,5	25.05		

	настольному теннису				
		51			

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ

2021 – 2022 - учебный год

Курс: «Настольный теннис»

Класс: 5-11

Учитель: Касилов Сергей Геннадьевич

Тема	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе	Обоснование внесённых изменений
ИТОГО	0		