



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____/ Е.В. Паскарь /

«01» сентября 2022г.

приказ №91-од от «01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(настольный теннис)
для учащихся ба класса
Возраст обучающихся: 12-13 лет.
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учителя физической культуры
Кизилев В.А.

с. Ивановское

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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».

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».

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».

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.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель программы: Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис. Укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности воспитание волевых качеств.

Задачи программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол, настольный теннис, шашки и шахматы, тег-регби, легкая атлетика, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть по отдельным видам спорта: баскетбол 3х3 (стритбол), лёгкая атлетика (многоборье), настольный теннис, шашки и шахматы. Программа данного курса представляет

систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 12-17 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему

призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» спортивно – оздоровительного направления, отводится 1 час в неделю, соответственно программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

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 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 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.

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.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- правила проведения соревнований;
- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир;
- общаться в коллективе.

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.
- 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;
- освоют накат справа и слева по диагонали;
- освоют накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоют накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоют технику топ спин слева по подставке;
- освоют технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоют технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

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

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.

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.

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. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов				
		теория	практика	всего	аудиторные	внеауди- торные
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1.0		1.0	1.0	
2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис.	1.0		1.0	1.0	
3.	Общая и специальная подготовка		9.0	9.0		9.0
4.	Основы техники и тактики игры		20.0	20.0		20.0
5.	Контрольные игры.		3.0	3.0		3.0
6.	Всего:	2.0	32.0	34.0	2	32.0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		неделя	Вид программного материала	Кол-во часов		
план	факт			теория	практика	всего
06.09.		1.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	0.2	0.8	1.0
13.09.		2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	0.2	0.8	1.0
20.09.		3.	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	0.2	0.8	1.0
27.09.		4.	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	0.2	0.8	1.0
04.10.		5.	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании	0.2	0.8	1.0

			ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.			
18.10.		6.	Удары по мячу, выполнять - атакующие удары по диагонали, по линии.	0,2	0,8	1,0
25.10.		7.	Удары по мячу, выполнять - атакующие удары по диагонали, по линии.	0,2	0,8	1,0
01.11.		8.	Удары по мячу, выполнять - атакующие удары по диагонали, по линии.	0,2	0,8	1,0
08.11.		9.	Удары по мячу, выполнять - атакующие удары по диагонали, по линии.	0,2	0,8	1,0
15.11.		10.	Подачи - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	0,2	0,8	1,0
29.11.		11.	Подачи - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	0,2	0,8	1,0
06.12.		12.	Подачи - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	0,2	0,8	1,0
13.12.		13.	Подачи - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	0,2	0,8	1,0
20.12.		14.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева, выполнять удары справа и слева.	0,2	0,8	1,0
27.12.		15.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева, выполнять удары справа и слева.	0,2	0,8	1,0
10.01.		16.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева, выполнять удары справа и слева.	0,2	0,8	1,0
17.01.		17.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева, выполнять удары справа и слева.	0,2	0,8	1,0
24.01.		18.	Удар «накат» справа и слева на столе, выполнять удары «накатом» справа и слева.	0,2	0,8	1,0
31.01.		19.	Удар «накат» справа и слева на столе, выполнять удары «накатом» справа и слева.	0,2	0,8	1,0
07.02.		20.	Удар «накат» справа и слева на столе, выполнять удары «накатом» справа и слева.	0,2	0,8	1,0
14.02.		21.	Удар «накат» справа и слева на столе, выполнять удары «накатом» справа и слева.	0,2	0,8	1,0
28.02.		22.	Выбор позиции.	0,2	0,8	1,0

07.03.		23.	Выбор позиции.	0,2	0,8	1,0
14.03.		24.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	0,2	0,8	1,0
21.03.		25.	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	0,2	0,8	1,0
28.03.		26.	Свободная игра на столе.	0,2	0,8	1,0
11.04.		27.	Свободная игра на столе.	0,2	0,8	1,0
18.04.		28.	Игра на счет из одной, трех партий.	0,2	0,8	1,0
25.04.		29.	Игра на счет из одной, трех партий.	0,2	0,8	1,0
02.05.		30.	Тактика игры с разными противниками.	0,2	0,8	1,0
02.05.		31.	Тактика игры с разными противниками.	0,2	0,8	1,0
16.05.		32.	Основные тактические варианты игры.	0,2	0,8	1,0
23.05.		33.	Основные тактические варианты игры.	0,2	0,8	1,0
23.05.		34.	Соревнования по настольному теннису	0,2	0,8	1,0

Учебно-методический комплект

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.РГАФК, 2006
7. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Согласовано:

Зам. Директора по ВР _____ / Фитисова Н.А. /

« ____ » _____ 2022г.

Заключение:
