

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Кувшиновская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании
ШМО
Руководитель ШМО
Сидорова О.В.
Протокол №1
от «01» 09 2021 г.

Согласовано с
зам. директора по ВР
Курбановой И.Ф..
«01» 09 2021 г.

Утверждено

директором

Игоной Н.Н.

Приказ № 10
от «01» 09 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КРУЖОК «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Составитель: Курова Наталия Викторовна,
Педагог дополнительного образования

2021 -2022 год

Кувшиново

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на 68ч., в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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, 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 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часов в год).

Календарно-учебный план.

Учебные четверти	Классы	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность учебной четверти
1 четверть	1-12 классы	01.09.2021	29.10.2021	8неделя 2 дня
2 четверть	1-12 классы	08.11.2021	29.12.2021	7неделя 3дня
3 четверть	1-12 классы	10.01.2022	17.03.2022	9неделя 4дня
4 четверть	1-12 классы	28.03.2022	27.05.2022	8неделя 5 дней
Итого за год	2-12 классы			34 недели
	1классы			33 недели

Организация образовательного процесса по дополнительным образовательным развивающим программам в школе регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Регламентирование образовательного процесса на учебный день:

Продолжительность учебных четвертей

Продолжительность каникул

Вид	Сроки каникул	Начало занятий	Продолжительность каникул
Осенние	30.10.2021-	08.11.2021	9 дней

	07.11.2021		
Зимние	30.12.2021- 09.01.2022	10.01.2022	11 дней
Весенние	18.03.2022- 27.03.2022	28.03.2022	10 дней
Дополнительные каникулы для обучающихся 1 классов	14.02.2022- 20.02.2022	21.02.2022	7 дней

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). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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).

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общefизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	20

5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

5. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	4.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	4.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	11.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	11.09	
5	Выбор ракетки и способы	Изучение	1	Знать теоретический материал по	Текущий	18.09	

	держания.	нового материала		настольному теннису			
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	18.09	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	25.09	
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	25.09 2.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	2.10 9.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	9.10 16.10	
11	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	16.10 23.10	
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	23.10	
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	13.11 13.11	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	20.11 20.11	

15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	27.11 27.11	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	4.12 4.12 11.12 11.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	18.12 18.12	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенство	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)	Текущий	25.12 25.12 15.01 15.01	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	22.01 22.01 29.01 29.01	
20	Тактика одиночных игр	Совершенство	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	5.02 5.02	
21	Игра в защите	Совершенство	2	Уметь играть в защите	Текущий	12.02 12.02	

22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	19.02 19.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	26.02 26.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	5.03 5.03	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	12.03 12.03 2.04 2.04	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	9.04 9.04	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	16.04 16.04	
28	Передвижения у стола	Совершенство	2	Уметь выполнять передвижения у	Текущий	23.04	

	(скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	вование		стола		23.04	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	29.04 29.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование	6.05 6.05	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование	14.05 14.05	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование	21.05 21.05	
33	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование	25.05 25.05	
34	Соревнования	Совершенствование	2	Уметь играть у стола	Тестирование	27.05 27.05	

6. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;

- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

7. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

