|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор МБОУ «Павловская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Семенов  Пр. №110 от 30.08. 2024 г. |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

**«Настольный теннис»**

на 2024 – 2025 учебный год

для обучающихся 5-9 классов

Ржанопольский филиал

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Залегощенского района Орловской области

Учитель физической культуры Хвостов Н. И.

2024г.

Программа кружка  спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с рекомендациями, изложенными в программе «Физическая культура.

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 городе, 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 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 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.

Цель**:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### 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 11-12 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.

1. **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.

1. **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 поочерёдно «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.

1. **Учебно-тематический план занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество | | |
| Всего | Теоретич. 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 | 16 | 0 | 16 |
| 6. | Техника и тактика игры | 40 | 2 | 40 |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 8 | 0 | 8 |
| Итого: | | 68 | 6 | 62 |

1. **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 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 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

1. **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 сведенья. 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 | 6 |  | 6 |
| Упражнения на гибкость | 3 |  | 3 |
| Силовые упражнения | 3 |  | 3 |
| Упражнения на выносливость | 3 |  | 3 |
| Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком | 3 |  | 3 |
| Техника подачи подставкой | 3 |  | 3 |
| Игра подставкой справа и слева | 6 |  | 6 |
| Атакующие удары по диагонали | 3 |  | 3 |
| Игра в защите | 3 |  | 3 |
| Тактические схемы | 1 | 1 |  |
| Выполнение подач разными ударами | 4 |  | 4 |
| Игра в разных направлениях | 4 |  | 4 |
| Игра на счет разученными ударами | 4 |  | 4 |
| Игра с коротких и длинных мячей | 3 |  | 3 |
| Отработка ударов накатом | 5 |  | 5 |
| Отработка ударов срезкой | 5 |  | 5 |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 5 |  | 5 |
| ИТОГО | 68 | 5 | 63 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».

1-ый год обучения.

Входной контроль.

При поступлении в объединение предлагается выполнить комплекс упражнений для определения уровня физической подготовленности, а именно координации движений быстроты реакции, а также уже имеющегося опыта в данном виде спорта.

- набивание мяча ракеткой – 10-15 раз,

- Выполнение удара «откидка» от себя,

- Выполнение удара «откидка» справа,

- Выполнение подачи.

Текущий контроль

По окончании 1-го полугодия осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- О развитии настольного тенниса в России,

- Правила игры. Игра на счет в одиночных играх.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

– выполнение 15-20 ударов «откидка» от себя.

– выполнение 5-10 ударов «накат» слева.

Также проводятся соревнование внутри объединения.

Итоговая аттестация.

По окончании 1-го года обучения осуществляется проверка усвоения теоретического материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- Основы тактики игры.

-Как новичкам играть против опытных игроков,

- Судейство одиночных игр.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 10-15- ударов «накат» справа по диагонали и прямой,

- выполнение подачи слева по прямой и в центр,

Также, прошедшие годичный курс обучения, становятся участниками районного турнира по настольному теннису. Итоговые соревнования в группе выявляют победителей по итогам года.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **дата** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **план** | **факт** |
| **1** | История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 1 |  |  | Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Соблюдают технику безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила  Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха  Используют игровые упражнения для развития координационных способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных, скоро­стно-силовых способностей и выносливости  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.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе 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 |
| **2-3** | Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП | 2 |  |  |
| **4-5** | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки | 2 |  |  |
| **6-7** | Упражнения у стены с ракеткой. | 2 |  |  |
| **8-9** | Подвижные игры с мячом и ракеткой | 2 |  |  |
| **10-11** | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку. | 2 |  |  |
| **12-13** | Подача подставкой. СФП | 2 |  |  |
| **14-15** | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости. | 2 |  |  |
| **16-17** | Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений. | 2 |  |  |
| **18-19** | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. | 2 |  |  |
| **20-21** | Атакующие удары по диагонали. | 2 |  |  |
| **22-23** | Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча. | 2 |  |  |
| **24-25** | Прыжковые упражнения. | 2 |  |  |
| **26-27** | Броски набивных мячей из различных исходных положений. | 2 |  |  |
| **28-29** | Игра в защите. ОФП | 2 |  |  |
| **30-31** | Тактические схемы. Одиночные игры. | 2 |  |  |
| **32-33** | Подача мяча «накатом». Подвижные игры | 2 |  |  |
| **34-35** | Подача мяча «подрезкой». | 2 |  |  |
| **36-37** | Учебная игра в различных направлениях | 2 |  |  |
| **38-39** | Учебные игры с использованием изученных технических приемов. | 2 |  |  |
| **40-41** | Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением. | 2 |  |  |
| **42-43** | Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП | 2 |  |  |
| **44-45** | Игра на счет различными ударами. ОФП | 2 |  |  |
| **46-47** | Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения. | 2 |  |  |
| **48-49** | Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин. | 2 |  |  |
| **50-51** | Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры | 2 |  |  |
| **52-53** | Удары «накатом» справа налево | 2 |  |  |
| **54-55** | «Срезка» справа. СФП | 2 |  |  |
| **56-57** | «Срезка» слева. ОФП | 2 |  |  |
| **58-59** | Применение приема «срезка» в игре. | 2 |  |  |
| **60-61** | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 2 |  |  |
| **62-63** | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения | 2 |  |  |
| **64-65** | Учебные игры с заданиями | 2 |  |  |
| **66-68** | Соревнования в группах | 3 |  |  |
|  | **итого** | **68** |  |  |  |