Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Анива»

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Утверждаю
_____Н.В.Щебуняева
Директор школы
Приказ № 423 от 30.08.2022 г

Подписано цифровой подписью:
Щебуняева Наталья Владимировна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 27 Октябрь 2022 г. 8:35:22

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**
**физкультурно-спортивной направленности**

# «Настольный теннис»

**Уровень программы:** *практический*

**Срок реализации:** *1 год*

**Возрастная категория:** *10-12 лет*

**Вид программы:** *модульная*

Автор-составитель:
**Скрипникова Ирина Владимировна**
педагог дополнительного образования

г. Анива, 2022 г.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение сними общего языка и общих интересов;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).
**Регулятивные УУД**:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## Оценочные материалы

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися используются (анкеты, тесты, опросы,

метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов, соревнования.)

**Методические материалы**

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь 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). Подачи: 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; 6) 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).

**Формы организации и виды деятельности:**

**Оценочный материал**

Участие в районных соревнованиях.

Набивание мяча на ракетке на разных сторонах за 30 секунд.

Правильное держание ракетки.

Тестирование (1 час) сдача контрольных упражнений

1-набиваниена шарика на ракетке

2- пройти 50 метров с ракеткой держав на ней шарик

3-набивание мяча на столе

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке:

бег 30 метров подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку.

**Методическое обеспечение программы**

На занятиях по настольному теннису используются **виды занятий:**

1. *Теоретические* – дети получают основы знаний, влияние физических упражнений на организм, гигиена, режим дня, питание. Основные правила по н/теннису. Теоретические знания выполнения упражнений.
2. *Практические* – обучение, совершенствование, закрепление ЗУН в теоретической части.

Основные **формы работы**:

1. *Индивидуальная*, позволяет работать с каждым ребенком индивидуально
2. *Групповая*, позволяет работать с группой учащихся, осуществляя дифференцированный подход к обучению.

При выборе **методов обучения** учитывается возрастные особенности учащихся. На занятиях в основном используется метод *целостного выполнения упражнений*. При этом действия сначала упрощаются за счет второстепенных деталей и облегчаются путем замедленного выполнения. Используется игровой метод. Используется в сочетании методы

*стандартно-повторного* и *переменного упражнений*, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

**Материальная база:**

- Теннисные столы,
- Ракетки,
- Шарики,
- Скакалки,
  Резиновые мячи
- Набивные мячи
- Рулетка
- Мячи для большого тенниса.

## Тематическое планирование

| № п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|---|---|
| **1** | Теория | 6 |
| **2** | Общефизическая подготовка | 6 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 6 |
| **4** | Обучение техническим приёмам | 32 |
| **5** | Интегральная подготовка | 20 |
| **6** | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 32 |
| **7** | Итого: | 102 |

# Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | план | факт |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Текущий | | |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 3 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | Изучение нового материала | 2 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 6 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 7 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий | | |
| 8 | Удары по мячу накатом. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий | | |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Текущий | | |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах. | Совершенствование | 3 | Уметь играть в ближней и дальней зонах | Текущий | | |
| 11 | Вращение мяча. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий | | |
| 12 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий | | |
| 13 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 3 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Текущий | | |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий | | |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения. | Совершенствование | 3 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий | | |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со | Совершенствование | 3 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | смешанным вращением). | | | | | | |
| 17 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Текущий | | |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением) | Текущий | | |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий | | |
| 20 | Тактика одиночных игр | Совершенствование | 6 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий | | |
| 21 | Игра в защите | Совершенствование | 4 | Уметь играть в защите | Текущий | | |
| 22 | Основные тактические комбинации.<br>При своей подаче:<br>а) короткая подача;<br>б) длинная подача. | Совершенствование | 6 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | | |
| 23 | Основные тактические комбинации<br>При подаче соперника:<br>а) при длинной подаче — накат по прямой;<br>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | Совершенствование | 8 | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий | | |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Текущий | | |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. | Совершенствование | 6 | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Текущий | | |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Текущий | | |
| 27 | Тренировка двигательных реакций.<br>Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | Совершенствование | 2 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола | Текущий | | |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | Совершенствование | 4 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Текущий | | |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 3 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 3 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации. | Совершенствование | 3 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 33 | Соревнования | Совершенствование | 3 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |
| 34 | Соревнования | Совершенствование | 3 | Уметь играть у стола | Тестирование | | |

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису**

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | дата |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | | |
| 2 | Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России | 4 | 2 | 2 | |
| 3 | Правила игры в настольный теннис | 6 | 2 | 4 | |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 24 | 1 | 23 | |
| 5 | Основы техники игры | 47 | 1 | 46 | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Основы тактики игры | 9 | | 9 | |
| 7 | Контрольные игры и соревнования | 8 | | 8 | |
| 8 | Тестирование | 1 | | 1 | |
| 9 | Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке | 2 | | 2 | |
| Итого: | | 102 | 7 | 95 | |