

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
управление образования администрации Кичменгско-Городецкого
муниципального округа Вологодской области
МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя
школа»
от 25 сентября 2023 г. № 179

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

6 класс

Составитель:

с. Кичменгский Городок
2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности "Настольный теннис" предназначена для работы с учащимися 6 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Настольный теннис» школьной программы.

Программа составлена в соответствии:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370
6. «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
7. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
8. Письма Департамента образования Вологодской области от 14.07.2023 №ИХ.20-6520/23 «О направлении методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС общего образования и ФООП».

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, позволяют решить проблему занятости свободного времени учащихся. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия настольным теннисом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков.

Задачи:

- сформировать знания правил игры и проведения соревнований по настольному теннису;
- формировать основные умения и навыки игры в настольный теннис; умения выбирать подходящую технику ведения игры;
- развивать основные двигательные качества (координацию движений, быстроту реакции и ловкость);

- развивать волевые качества;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки своего физического состояния, потребность вести здоровый образ жизни;
- развивать коммуникативные умения;
- формировать мотивацию к занятиям настольным теннисом.

Методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Ожидаемые результаты:

После прохождения учебного материала учащийся должен **знать:**

- правила игры в настольный теннис и правила проведения соревнований по настольному теннису;
- характеристику современных форм построения занятий по настольному теннису;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

уметь:

- Обращаться с ракеткой (правильная хватка)
- Выполнять основные технические приемы.
- Использовать в игре изученные приемы
- осуществить контроль и самоконтроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы настольного тенниса в учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами настольного тенниса и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Текущая аттестация проводится в течение всего учебного года (выполнение контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах различного уровня по настольному теннису).

Промежуточная аттестация – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

Итоговый контроль проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, учитывается также результативность участия в соревнованиях разного уровня.

Содержание программы

1. Теоретические сведения

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
2. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
4. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
5. Сведения о строении и функциях организма человека;
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
7. Правила игры в настольный теннис;
8. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка –

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

3. Специальная физическая подготовка –

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть»

Практика:

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

Теория: стойка и перемещения в настольном теннисе;

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

Теория. Выбор стиля игры

Практика:

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Учебный план.

Первый год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	0	2	тестирование
2	Общая физическая подготовка	13	1	12	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	13	1	12	тестирование
4	Техническая подготовка	13	1	12	тестирование
5	Тактическая подготовка	13	1	12	тестирование
6	Соревновательный период Учебные игры и соревнования	14		14	соревнования
6	итого	68	4	64	

Методическое обеспечение программы.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

1. соревнования;
2. товарищеские встречи;
3. участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: индивидуальная, парная, групповая

Занятия – тренировки, соревнования, турниры, игры, эстафеты.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития. Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего* обучения является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Используемая литература:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.
11. Дж. Корреа 60 теннисных стратегий и ментальной тактики: тренировка умственной выносливости Скотс-Валли (США): CreateSpace, 102с. Орланда (США): Finibi Inc, 124с., 2016.
12. В. Громов, Ф. Тарпищев, Е. Федяков Всё о ракетках и струнах. Настольная книга теннисиста М.: ФТР, 160с. 2019
13. И. Бабичев Психологическая подготовка юных теннисистов М.: Перо, 118с., 2018
14. А. Светайло Большой теннис. Успех и спортивное долголетие, М.: ЛитРес: Самиздат, 173с. 2019