МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверская область

Администрация Максатихинского муниципального округа

МБОУ "Пятницкая СОШ "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО «учителей предметников»	Педагогический совет	Директор школы
Калмыкова С.С	Соловьёв Н.А.	Алексеева М.В.
Протокол №1 от « 29 » 08.2023г.	Протокол№ 14 от «29»08.2023г.	Приказ№37 от «01.09. 2023г.

Рабочая программа

Основного общего образования

по внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для обучающихся 5-9 классов

п.Труженик

2023-2024 уч.г.

1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Личностные универсальные учебные действия
- формируется развитие мотивов учебной деятельности; - эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; - критическое отношение к информации и избирательность её восприятия; - объяснять самому себе: «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты); - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
Регулятивные универсальные учебные действия
- учатся принимать и сохранять учебные цели и задачи; - осуществлять контроль при наличии эталона; - планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - оценивать правильность выполнения действия. - освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях; - формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели; - оценивание получающегося продукта.
Познавательные универсальные учебные действия
- учатся анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков; - сравнивать по заданным критериям два три объекта, выделяя два-три существенных признака; - проводить классификацию по заданным критериям; - устанавливать последовательность событий; - определять последовательность выполнения действий, составлять простейшую инструкцию из двух-трех шагов; - выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов; - переработка информации для получения необходимого результата; - выбор различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными представляют информацию в виде текста, таблицы, схемы. - овладение способами решения проблем творческого и поискового характера.
Коммуникативные универсальные учебные действия
- учатся строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора; - формулировать вопросы. - готовить выступления; - аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов; - выслушивать собеседника и ведение диалога. - участвовать в коллективном обсуждении результатов работы на занятии.
Предметные результаты
В результате изучения материала учащиеся ***должны уметь*:** - представлять волейбол 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 волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

.

К концу учебного года дети должны знать:

- Правила игры в настольный теннис
- Виды хватов и подач
- Правило поведения на тренировках и соревнованиях
-знать лучших теннисистов России

К концу учебного года дети должны уметь:

- дети должны уметь играть в настольный теннис (лично, в парах, смешанных партиях)
- в арсенале не менее пяти различных подач
- отбивать сложнейшие подачи, включая (топ-спин)
- определять уровень соперника
- контролировать психологическое состояние на соревнованиях
- ценить и уважать соперника

В результате освоения программы ученик научиться:

- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- уметь играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- играть на счет и судить соревнования по теннису;
- продолжить свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- применять спортивные и медицинские знания;
- участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
-проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера)

2. Содержания учебного курса внеурочной деятельности

Содержание учебного предмета «Настольный теннис» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В

то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Правила игры в настольный теннис (кратко) Актуальная редакция правил настольного тенниса от 2012 года и доступна на сайте Международной федерации настольного тенниса. Введем несколько определений: «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка. «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан. «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. Оснащение кабинетов школы по ФГОС Узнать больше novacia72.ru Правила подачи Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

Технические характеристики: Стол для настольного тенниса Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола – 274 см. Ширина стола – 152,5 см. Высота стола – 76 см. Размеры площадки для настольного тенниса: Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см. Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. Инвентарь для настольного тенниса

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Виды занятий:
а)индивидуальные занятия ;
б) дополнительная тренировка ;
в) психологическая подготовка ;
г) просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира ;
д.) съемка игры спортсменов на видео и разбор записанного с анализом игры и определения ошибок ;
е.) самостоятельная работа с литературой:
- журнал "Настольный теннис"

- книги по настольному теннису
ж) посещение интернет-сайтов ведущих спортсменов и специалистов по настольному теннису
з) посещение открытых уроков "настольного тенниса" проводимых тренерами
к) работа на тренажерах
л) привлечение к тренировкам роботов-автоматов, посылающих мячи в определенную зону с фиксированной скоростью
м) спарринг со спортсменами-разрядниками
н) подвижные игры
о) ОФП.

Игра в утяжеленных условиях:
Применяется во многих видах спорта для шлифовки отдельных элементов, более глубокого понимания игры и для эмоциональной разгрузки.
а) игра двумя мячами
б) игра утяжеленной ракеткой
в) игра левой рукой (левша - правой)
г) игра на одной ноге
д.) игра на 1\2 стола, на 1\4 стола, в определенную зону
е.) игра через двойную по вертикали сетку (зазор 5-10 см.)
ж) игра с попаданием в определенный предмет
з) парная игра, смешанные пары (микст)
и) игра на столе меньшего размера
к) игра мячом меньшего диаметра
л) игра ракеткой меньшего диаметра.

Подвижные игры:
Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Необходим отдых. А отдых по академику ИП Павлову - это смена одной деятельности другой. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. У нас наибольшее распространение получили следующие игры:
а) "паровозик";
б) "вертушка";
в) парные игры (микст);
г) два касания;
д.) "марафон";
е.) попеременно игра ракеткой и головой;
ж) игра с гандикапом;
з) игра "на столы".
5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры и в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировки.

Основную долю программы «Настольный теннис» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:
-моральную и волевую подготовку;
-общую физическую подготовку (ОФП;
-технико-тактическую подготовку (ТТП);
-теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках; позволяют достичь высоких спортивных результатов.

В процессе обучения воспитанники о спортивной группы осваивают определенные знания, умения и навыки каждой спортивной игры (баскетбол, волейбол и футбол). Формирование умений и навыков игр проходит по 3-м этапам:

Создание предпосылок	**Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им**	**Совершенствование двигательных навыков**
Предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма; психологическая подготовка; разносторонняя физическая подготовка; привитие желания к систематическим занятиям.	Объяснение назначения технического приема или тактического действия и показ его; первичное выполнение данного технического приема или тактического действия под наблюдением преподавателя (важно осознание движения и самостоятельное контролирование его); выполнение приема или действия сначала в простейших условиях, затем в усложненных.	Совершенствование двигательных навыков в ходе многократных повторений изученных движений; доведение двигательных навыков до автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач; разнообразие условий выполнения технических приемов и применение различных тактических упражнений; совершенствование индивидуальных тактических действий - постепенное усложнение условий выполнения технических приемов и введение сопротивления; освоение групповых тактических действий с участием 2-х, 3-х и более игроков, преодолевая сопротивление защитников при численном перевесе, равенстве и меньшинстве; совершенствование техники и тактики в двусторонних играх; увеличение интенсивности и продолжительности выполнения большинства упражнений и игр.

Большая часть времени на занятиях отводится закреплению и совершенствованию умений и навыков техники и тактики спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола).
Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество спортивной подготовки воспитанников и их морально-волевые качества. Для детей младшего и среднего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться, что для подростков является наиболее значимым. Ребята, обучающиеся 3-5 год, оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

Специальные упражнения:

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют 3 основных периода:

Подготовительный **Первый этап:**	**Соревновательный**	**Переходный**
комплектование команды; разносторонняя общая физическая подготовка; изучение и восстановление техники игровых приемов и тактических действий; развитие волевых качеств. Второй этап: совершенствование общей физической подготовки; развитие специфических двигательных качеств; совершенствование игровых приемов и тактических действий в учебных и товарищеских играх; достижение наилучшей спортивной формы.	Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода; совершенствование технических игровых приемов, групповых и командных действий; овладение различными тактическими комбинациями; формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях в разных игровых условиях; развитие взаимопонимания игроков в играх; развитие тактического	Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху: - переключение на другие виды игр (настольный теннис, бадминтон, городки, хоккей и др.); - подвижные игры; - гимнастика; - плавание; - лыжи; - велопробеги; - прогулки, походы

	мышления в разных ситуациях.	

3. Тематическое планирование.

№	Дата		*Тема урока*	Кол-во часов
	план	факт		
1			**5 класс** Техника Б/П Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Работа ног, положение корпуса.	1
9			Техника движения ногами, руками в игре.	1
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12			Техника постановки руки в игре.	1
13			Движение ракеткой и корпусом.	1
14			Движение ракеткой и корпусом.	1
15			Техника движения ногами, руками в игре.	1
16			Техника движения ногами, руками в игре.	1
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21			Движение ракеткой и корпусом.	1
22			Техника постановки руки в игре.	1
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24			Передвижение игрока приставными шагами.	1
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1

1			**<u>6 класс</u>** Техника б/п Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
2			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
3			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
4			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
5			Обучение техники подачи прямым ударом.	1
6			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
7			Учебная игра с изученными элементами.	1
8			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
9			Набивание мяча на ракетке	1
10			Основные тактические варианты игры.	1
11			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
12			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
13			Свободная игра на столе.	1
14			Подача справа и слева.	1
15			Свободная игра на столе.	1
16			Подача справа и слева.	1
17			Открытая и закрытая ракетка	1
18			Обучение техники подачи прямым ударом	1
19			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
20			Обучение техники подачи прямым ударом	1
21			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	1
22			Учебная игра с элементами подач.	1
23			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
24			Обучение техники «наката» в игре.	1
25			Совершенствование техники постановки руки в игре	1
26			Обучение техники «наката» в игре.	1
27			Применение «подставки» в игре.	1
28			Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
29			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
30			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
31			Изучение техники элемента «подрезка»	1
32			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
33			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1
34			Выполнение наката справа в правый	1
1			<u>7 класс. Техника Б/П</u> Игровые приемы в настольном теннисе	1
2			Выполнение наката справа в правый	1
3			Игровые приемы в настольном теннисе	1
4			Учебная игра с изученными элементами.	1
5			Тактика игры атакующего.	1
6			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
7			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
8			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
9			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
10			Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
11			Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
12			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
13			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
14			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
15			Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	1
16			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1

17			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
18			Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
19			Удар "накат": удержание мяча на столе	1
20			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
21			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
22			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
23			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
24			Подача слева с верхним вращением мяча	1
25			Технические приемы с верхним вращением	1
26			Подача слева с верхним вращением мяча	1
27			Технические приемы с верхним вращением	1
28			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
29			Удар « накат» справа и слева на столе.	1
30			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
31			Удар « накат» справа и слева на столе.	1
32			Свободная игра на столе.	1
33			Откидной удар справа.	1
34			Откидной удар слева.	1
1			8 -9 классы. Техника Б/П Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
2			Игра на счет из одной, трех партий.	1
3			Тактика игры против атакующего.	1
4			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
5			Свободная игра на столе.	1
6			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
7			Тактика игры против атакующего.	1
8			Игра на счет из одной, трех партий.	1
9			Тактика игры атакующего против атакующего	1
10			Откидной удар справа.	1
11			Откидной удар слева.	1
12			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
13			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
14			Игра на счет из одной, трех партий.	1
15			Тактика игры атакующего против атакующего	1
16			Свободная игра на столе.	1
17			Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
18			Баланс при подаче. Удар с лета.	1
19			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
20			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
21			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	1
22			Игра на счет из одной, трех партий.	1
23			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
24			Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
25			Учебные игры с заданиями	1
26			Баланс при подаче. Удар с лета.	1
27			Свободная игра на столе.	1
28			Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
29			Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
30			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
31			Игра на счет из одной, трех партий.	1
32			Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1

33			Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
34			Свободная игра на столе. Подведение итогов.	1