

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования муниципального образования г.Казани
МБОУ "Школа №130"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Шафигуллина О.А.
Протокол 1 от « 28 »
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Мурзина М.Н.
« 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Самаркина И.Н.
Приказ № 399 от « 28 »
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Теннис»

для обучающихся 5 классов

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2023г.

Казань 2023

Пояснительная записка

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию личности человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа и составляет одну из важных государственных задач. В решение этой задачи может сыграть настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации и реакции скорости мышления у игрока. Занятия настольным теннисом помогают формировать у ребёнка такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе. 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 системе образования настольный теннис включен в программы школьного физического воспитания и включен в спартакиаду школьников как один из ключевых видов спорта. Популярность настольного тенниса обуславливается, прежде всего, доступностью игры, невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, возможность проведения занятий, как в помещении, так и на открытом воздухе, лёгкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, тематическое планирование, содержание программы, предполагаемые результаты, формы контроля, методические рекомендации, описание материально-технического обеспечения.

Объём часов, отпущенных на внеурочную деятельность-34 часа.

Возраст учащихся, на которых ориентирована программа-11-12 лет.

Цель: Привлечение учащихся к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни.

Задачи: 1. Укреплять здоровье учащихся, повысить иммунитет к заболеваниям.

2. Научить играть в настольный теннис.
3. Выявить у учеников качества личности: целеустремлённость, чувство товарищества, коллективизм, лидерство.
4. Научить выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения по ходу игры.
5. Повысить уровень физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
6. Снизить до минимума простудные заболевания учащихся.
7. Уменьшить психоэмоциональные расстройства школьников
8. Развить физическую подготовку учащихся.
9. Улучшить качество знаний о здоровье учащихся и способах его сохранения.

Эффективность занятий настольным теннисом во многом зависит от правильного применения средств и методов, от соблюдения специальных правил, так называемых принципов, к которым относятся: непрерывность учебного процесса, постепенность увеличения нагрузки, цикличность, переход от простого к сложному, наглядность, доступность и индивидуализация, сознательность и активность.

Средства, применяемые во внеурочной деятельности: физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Для достижения цели занятий применяются различные средства: бег, прыжки, перебежки, остановки, метание, передачи, гигиенические факторы и естественные силы природы способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств на организм детей.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы: личный пример, разъяснения, побуждения к деятельности, поощрения, поручения, рассказ в сочетании с объяснением, демонстрация, разучивание в целом и по частям, повторение, интервальный, переменный, соревновательный, игровой и т.д.

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм внеурочной деятельности. К ним относятся:

- *групповая форма обучения* - создаёт хорошие условия микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи.

- *индивидуальная форма* – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого ребёнка.

- *фронтальная форма* – позволяет одновременно контролировать выполнение заданий всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется одновременно.

Тематическое планирование

№ урока п.п.	Содержание раздела, темы	Дата	Дата
1	Вводное занятие. Правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>		
2	Техника игры Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.		
3	Удары толчком справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
4	Подача и прием подачи.		
5	Удар накатом		
6	Удары накатом, толчком, подача, прием подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности		

	выполнения технических действий.		
7	Удары накатом, толчком, подача, прием подачи). <i>Теория:</i> понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.		
8	Удары накатом, толчком, подача, прием подачи). <i>Теория:</i> понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.		
9	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.		
10	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.		
11	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
12	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
13	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
14	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
15	Совершенствование технических приёмов. Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория:</i> простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.		

16	<p>Совершенствование технических приёмов.</p> <p>Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.</p> <p><i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i></p>		
17	<p>Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).</p> <p>Игра в средней и низкой точках удара.</p>		
18	<p>Подача и завершение атаки.</p>		
19	<p>Комбинации со своей подачи с выходом на атаку</p>		
20	<p>Совершенствование подач и ударов</p>		
21	<p>Совершенствование подач и ударов</p>		
22	<p>Завершающий удар при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
23	<p>Завершающий удар при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
24	<p>Завершающий удар при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
25	<p>Завершающий удар при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
26	<p>Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>		

27	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
28	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
29	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
30	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
31	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
32	Соревнования. Итоговые соревнования.		
33	Соревнования. Итоговые соревнования.		
34	Соревнования. Итоговые соревнования.		

Содержание программы

1. Вводное занятие.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Знания о физической культуре. Понятия о настольном теннисе: правила игры в настольный теннис, очко, партия, игра. Меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

2 Техника игры.

Удары справа и слева, толчком справа и слева. Поддача, приём подачи. Атакующий удар, завершающий удар.

3 Совершенствование технических приёмов.

Сочетание стабильности и точности ударов. Предупреждение действий соперника. Игры при средней и низкой точках удара. Совершенствование подач и завершение ударов. Комбинации со своей подачи с выходом на атаку. Совершенствование в разных ударах направления полёта мяча.

4 Соревнования.

Подведение итогов учебной работы- соревнования по круговой системе и с выбыванием.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Физическое личностное развитие обучающихся;
 - Знание истории развития настольного тенниса;
 - Сформированная потребность вести здоровый образ жизни;
 - Коммуникабельность в общении, способность к волевой регуляции поведения;
 - Обладание основами культуры настольного тенниса.
- К концу обучения дети:

Будут знать:

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований; по настольному теннису;
- основы техники настольного тенниса;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Будут уметь:

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Играть теннисным мячом через сетку;
- организовать и провести судейство в теннисе;
- Выполнять разнообразные упражнения с ракеткой;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

Применять:

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе;

Формы контроля

Соревнования в классе, показательные выступления, участие в школьных и районных соревнованиях.

Методические рекомендации

Процесс занятий «Настольный теннис» осуществляются в форме вовлечения детей в различные виды деятельности: интегрированные, поисковые, ролевые игры и т.д. Большинство занятий аудиторные. Преобладает двигательная активность.

На занятиях осуществляется индивидуальный подход, который даёт возможность раскрыть ребёнку его творческие способности и

самоутвердиться. В коллективном творчестве идёт совместный поиск, дети учатся согласовывать свои действия с действиями других, формируются личностные взаимоотношения. На занятиях создаётся атмосфера сотрудничества, учитываются психологические особенности и физическая подготовка, возраст, желание ребёнка.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	10	
Мячи настольного тенниса	3	
Столы настольного тенниса	4	
Скакалки, обручи	20	
Гимнастические скамейки	5	
Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	3	
Гимнастические маты	8	

Тематическое планирование

5-ый класс (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.	Основные содержательные линии. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.	Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.	Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.	Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.
Спортивно-оздоровительная деятельность с	Основные содержательные линии.	Демонстрировать технику ударов с различными видами

<p>соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.</p>
--	---	--

<p>ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №130 Имени Героя Российской Федерации Майора С.А.Ашихмина"</p>	<p>ПОДПИСАНО</p>
<p>ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Самаркина Ирина Николаевна</p> <p>ДОЛЖНОСТЬ Директор</p> <p>СЕРТИФИКАТ 00991280801FAAF15BA3173E5BBA8F1E1 7</p> <p>ПОДПИСАН 01.02.2024 15:42:51 МСК</p>	
<p>ПОДПИСЬ ВЕРНА</p>	