

Город Кропоткин, Кавказский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 им. Ю.А.Гагарина города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

протокол №

от «08» августа 2021 года

Председатель педагогического совета

Г.А. Скопылатова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Тип программы: комплексная

Наименование программы: «Настольный теннис»

Срок реализации программы: 4года

Возраст обучающихся: 14-16 лет (7-9класс)

Программу составил: Горчаков Роман Игорьевич

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и программы по физической культуре под редакцией Лях В.И «Просвещение» 2017г, федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Мин обр. науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.)

Планируемые результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы кружка «Настольный теннис» обучение основам деятельности направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которых они должны приобрести в процессе освоения техники подвижных игр.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного

тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Содержание курса 7класс Физическая культура в современном обществе 5ч

Физическая культура в современном обществе; история развития н/т и его роль в современном обществе; оборудование и спортивный инвентарь для н/т; правила безопасности и правила соревнований; выбор ракетки и способы держания.

Разновидности хвата и ударов 10ч

Жёсткий хват, мягкий хват, хват пером; хватки «малые клещи», «большие клещи» удары по мячу накатом; удары по мячу с полулёта, с подрезкой, толчок; игра в ближней и дальней зонах; вращения мяча; основные положения теннисиста; исходные положения, выбор места; способы перемещения шага, прыжки; одношажные и двухшажные перемещения.

Подачи 6ч

Подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смещением; короткие и длинные; подача накатом, удары слева, справа, накатом по короткому мячу; крученая «свеча» в броске; тактика одиночных игр; игра в защите.

Основные тактические действия 5

При своей подаче : а) короткая подача, длинная;

Основные тактические комбинации при подаче соперника:

а) при длинной подаче – накат по прямой

б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола;

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника;

основы тренировки теннисиста; СФП, упражнения с мячом и ракеткой.

Тренировка двигательных реакций 8ч

Атакующие удары и имитационные упражнения в игре; передвижение 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; игровые комбинации игра у стола; игровые комбинации игра у стола; игровые комбинации у стола, соревнования.

Содержание курса

8 класс

История развития настольного тенниса 1 час

История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе

Правила соревнований 1 час

Правила соревнований.

Удары 4 часа

Удары по мячу накатом; удары по мячу с подрезкой; удары по мячу с подрезкой; толчок.

Способы перемещения 2 часа

Шаги, прыжки, выпады, броски; одношажные и двушажные перемещения.

Подачи 7 часов

Верхняя, боковая нижняя; со смешанным вращением; короткие, длинные; удары слева, справа; накатом с подрезанного мяча; накатом по короткому мячу; крученая в броске;

Тактика одиночных игр 5 часов

Игра в защите; основные тактические комбинации; при подаче соперника - при длинной подаче накат по прямой; при подаче соперника- при короткой подаче - несильной кистевой накат в середину стола; двусторонняя учебная игра.

Специальная физическая подготовка 6 часов

Основы тренировки теннисиста; упражнения с мячом и ракеткой; вращение мяча в разных направлениях; общеразвивающие упражнения с ракеткой; передвижение у стола скрестные и приставные шаги; выпады вперед, назад и в стороны;

Игра у стола 8 часов

Игра у стола, игровые комбинации; игра у стола, игровые комбинации; игра у стола, игровые комбинации; соревнования; соревнования; соревнования; учебная игра; учебная игра.

Содержание курса

9 класс

История развития физической культуры 2 часа

Физическая культура в современном обществе; история развития настольного тенниса и его роль в современном обществе.

Техника безопасности 2 часа

Правила безопасности игры, правила соревнований; выбор ракетки и способы держания;

Удары по мячу 7 часов

Удары по мячу с полуполета;; удар подрезкой; срезка, толчок; игра в ближний и дальний зонах; вращение мяча; основная стойка теннисиста при ударе; исходное положение, выбор места;

Способы перемещения 4 часа

Шаги; прыжки; выпады; броски;

Подачи 6 часов

Верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением; короткие, длинные; слева, справа; накатом с подрезанного мяча; накатом по короткому мячу; крученая (свеча);

Тренировка двигательных реакций 13 часов

Тренировка двигательных реакций; атакующие удары; имитационные упражнения; и в игре, способы передвижения в парах; способы передвижения в парах; подкидывание шарика разными сторонами ракетки; разминка ударами на столе; одиночные игры; смешанные игры; игра из угла в угол; отбивание по очереди; тренировочная игра.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности обучающегося(на уровне учебных действий)
		Всего	Аудит	Внеаудит	
7 класс					
Физическая культура в современном обществе 5					
	Физическая культура в современном обществе;	1		внеауд	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.
	История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе;	1		внеауд	
	оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса;	1		внеауд	
	правила безопасности игры, правила соревнований, выбор ракетки и способ их держания.	1		внеауд	
		1		внеауд	
		1		внеауд	
Разновидности хвата и ударов 10					
	Жесткий хват, мягкий хват, хват пером;	1		внеауд	знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в
	малые клещи, большие клещи;	1		внеауд	
	удары по мячу накатом;	1		внеауд	
	удары по мячу с полулета,	1		внеауд	
	удар подрезкой с резкой, толчок;	1		внеауд	
	игра в ближней и дальней зонах;	1		внеауд	
		1		внеауд	

<p>вращение мяча; основные положения теннисиста; исходные положения, выбор места; способы перемещения. шаги, прыжки, одношажные и двушажные перемещения</p>	<p>1 1 1</p>		<p>внеауд внеауд</p>	<p>соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>
Подачи 6				
<p>Подачи: (четыре группы подач-верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением); короткие и длинные; подача накатом, удары слева, справа, накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу; крученая «свеча» в броске; тактика одиночных игр; игра в защите;</p>	<p>1 1 1 1 1 1</p>		<p>внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд</p>	<p>.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p>
Основные тактические действия 5				
<p>При своей подаче : а) короткая подача, б) длинная подача; Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола; Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.</p> <p>Основы тренировки теннисиста. СФП, упражнения с мячом и ракеткой</p>	<p>1 1 1 1</p>		<p>внеауд внеауд внеауд внеауд</p>	<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p>

Тренировка двигательных реакций 8

<p>Атакующие удары и имитационные упражнения в игре; передвижение 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; Игра у стола, игровые комбинации, игра у стола, игровые комбинации, соревнования</p>	1		внеауд	<p>знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>
	1		внеауд	
	1		внеауд	
	1		внеауд	
	1		внеауд	
	1		внеауд	

8 класс

История развития настольного тенниса

<p>История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе.</p>	1		внеауд	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера</p>
--------------------------------------------------------------------------------	---	--	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Правила соревнований

<p>Правила соревнований</p>	1		внеауд	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным</p>
-----------------------------	---	--	--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера</p>
Удары 4					
	<p>Удары по мячу накатом;</p> <p>удары по мячу с подрезкой;</p> <p>удары по мячу с подрезкой;</p> <p>толчок,</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		<p>внеауд</p> <p>внеауд</p> <p>внеауд</p> <p>внеауд</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера</p>
Способы перемещения 2					
	<p>Шаги, прыжки, выпады, броски;</p> <p>одношажные и двушажные перемещения</p>	<p>1</p> <p>1</p>		<p>внеауд</p> <p>внеауд</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера</p>
Подачи 7					

Верхняя, боковая нижняя; со смешанным вращением; короткие, длинные; удары слева, справа; накатом с подрезанного мяча; накатом по короткому мячу; крученая в броске;	1 1 1 1 1 1 1		внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тактика одиночных игр 5

Игра в защите; основные тактические комбинации; при подаче соперника - при длинной подаче накат по прямой; при подаче соперника- при короткой подаче - несильной кистевой накат в середину стола; двусторонняя учебная игра.	1 1 1 1 1		внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

СФП 6

Основы тренировки теннисиста; упражнения с мячом и ракеткой; вращение мяча в разных направлениях; общеразвивающие упражнения с ракеткой; передвижение у стола скрестные и приставные шаги; выпады вперед, назад и в стороны;	1 1 1 1 1 1 1		внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Игра у стола 9

Игра у стола	1		внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
игровые комбинации;	1		внеауд	
игра у стола,	1		внеауд	
игровые комбинации;	1		внеауд	
игра у стола,	1		внеауд	
игровые комбинации;	1		внеауд	
соревнования;	1		внеауд	
учебная игра;	1		внеауд	
учебная игра.	1		внеауд	

9 класс

История развития физической культуры 2

Физическая культура в современном обществе;	1		аудитори я	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
история развития настольного тенниса и его роль в современном обществе	1		аудитори я	

Техника безопасности 2

Правила безопасности игры, правила соревнований;	1		внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
выбор ракетки и способы держания;	1		внеауд	

Удары по мячу 7

удары по мячу с полуполета;	1		внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
удар подрезкой;	1		внеауд	
срезка, толчок;	1		внеауд	
игра в ближний и дальний зонах;	1		внеауд	
вращение мяча;	1		внеауд	
основная стойка теннисиста при ударе;	1		внеауд	
исходное положение; выбор места;	1		внеауд	

Способы перемещений 4

шаги;	1		внеауд	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера
прыжки;	1		внеауд	
выпады;	1		внеауд	
броски;	1		внеауд	

Подачи 6

Верхняя, боковая, нижняя; со смешанным вращением;	1		внеауд	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.
короткие, длинные;	1		внеауд	
слева, справа;	1		внеауд	
накатом с подрезанного мяча;	1		внеауд	
накатом по короткому мячу;	1		внеауд	
крученая (свеча);	1		внеауд	

Тренировка двигательных реакций 13

Тренировка двигательных реакций;	1		внеауд	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя
атакующие удары;	1		внеауд	
имитационные упражнения в игре,	1		внеауд	
способы передвижения в парах;	1		внеауд	
способы передвижения в парах;	1		внеауд	
подкидывание шарика разными сторонами ракетки;	1		внеауд	
разминка ударами на столе;	1		внеауд	
одиночные игры;	1		внеауд	
смешанные игры;	1		внеауд	
игра из угла в угол;	1		внеауд	
отбивание по очереди;	1		внеауд	
тренировочная игра;	1		внеауд	
двухсторонняя учебная игра;				