

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа № 96»
от «29» августа 2023 года
№ 138-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа: «Настольный теннис»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастная категория: 7-11 лет
Нормативный срок освоения: 1 год

г. Нижний Новгород
2023

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание.....	7
4. Календарный учебный график.....	10
5. Рабочая программа.....	11
6. Формы аттестации.....	14
7. Оценочные материалы.....	15

1. Планируемые результаты освоения курса

Освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Результатами освоения программы будут являться:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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 учащихся, 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 учащихся.

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 спортивнооздоровительной 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 учащихся 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.

Учащиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры. овладеть:
- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

Учащиеся должны приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Режим занятий: программа подразумевает 9 занятий в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут (перерыв 10 мин.). 3 раза в неделю по 3 часа = 324 часа в год.

2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Настольный теннис»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	9	3	6	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	84	12	72	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола	72	8	64	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола	72	8	64	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
5	Подача мяча в настольном теннисе	57	7	50	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
6	Соревновательная деятельность. Промежуточная аттестация	30	5	25	Устный опрос Оценка качества Просмотр работ
ИТОГО		324	36	278	

3.Содержание программы

1. Введение в программу. (9 часов).

1.1.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (3 часа).

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

1.2.Требования к спортивному инвентарю, правильный хват теннисной ракетки. (3 часа).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки.

1.3.Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.(3 часа).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (84 часа).

2.1.Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (6 часов).

Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола, его передвижений во время игры.

2.2. Эстафеты на развитие скорости и выносливости, силовая подготовка. (6 часов).

Различные эстафеты на скорость с использованием спортивного инвентаря, полоса препятствий.

2.3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (6 часов).

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, растяжка. (6 часов).

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах. Растяжка мышц верхнего плечевого пояса.

2.5. Упражнения на развитие ловкости и «чувства» мяча. (6 часов).

Выполнение упражнений с ракеткой и мячом на месте и в движении.

2.6. Подвижная игра: «Салки». (6 часов).

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

2.7. Подвижная игра: «Один против всех». (6 часов).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.8. Подвижная игра: «Круговая». (6 часов).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

2.9. Подвижная игра: «Воздушный мяч». (9 часов).

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

2.10. Использование круговой тренировки в настольном теннисе. (9 часов).

Выполнение упражнений по станциям, используя элементы настольного тенниса.

2.11. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса. (9 часов).

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении.

2.12. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). (9 часов).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (72 часа).

3.1. Удар толчком справа на месте и с передвижением. (9 часов).

Выполнение простого удара по мячу прямо с правой стороны стола, с попаданием на противоположную игровую зону. На месте и с передвижением вдоль стола.

3.2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (9 часов).

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «накат» с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3.3. Отработка удара справа «накат» в различные игровые зоны с педагогом. (9 часов).

Отработка удара с педагогом в правый и левый угол стола, в ближнюю и дальнюю игровую зону.

3.4. Имитация удара «подрезка» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (9 часов).

Выполнение удара «подрезка» справа на месте в стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «подрезка» с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3.5. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (9 часов).

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара в различные игровые зоны.

3.6. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

3.7. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

3.8. Двухсторонняя игра с отработкой двух ударов. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» и «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (72 часа).

4.1. Удар толчком слева на месте и с передвижением. (9 часов).

Выполнение простого удара по мячу прямо с левой стороны стола, с попаданием на противоположную игровую зону. На месте и с передвижением вдоль стола.

4.2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (9 часов).

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «накат» с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

4.3. Отработка удара слева «накат» в различные игровые зоны с педагогом. (9 часов).

Отработка удара с педагогом в правый и левый угол стола, в ближнюю и дальнюю игровую зону.

4.4. Имитация удара «подрезка» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (9 часов).

Выполнение удара «подрезка» на месте с левой стороны стола в стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Выполнение удара «подрезка» с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

4.5. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (9 часов).

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара в различные игровые зоны.

4.6. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

4.7. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

4.8. Двухсторонняя игра с отработкой двух ударов. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» и «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. Подача мяча в настольном теннисе. (57 часов).

5.1. Подача мяча с отскоком от стола. (6 часов).

Выполнение удара по мячу при отскоке мяча от стола, при котором мяч попадает на половину соперника.

5.2. Подача мяча без вращения. (6 часов).

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

5.3. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (9 часов).

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

5.4. Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. (9 часов).

Выполнение подачи с подброса мяча плоскостью стола, придавая ему вращение. Направление удара по диагонали и прямо.

5.5. Подача мяча в определенную игровую зону. (9 часов).

Выполнение подачи в заданную педагогом игровую зону.

5.6. Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.(9 часов).

Игра обучаемых друг с другом без ведения счета, используя подачи по диагонали.

5.7. Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.(9 часов).

Игра обучаемых друг с другом без ведения счета, используя низкие прямые подачи.

6. Соревновательная деятельность. (30 часов).

6.1. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.(6 часов).

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

6.2. Двухсторонняя игра с ведением счета.(6 часов).

Игра обучаемых друг с другом с ведением счета по олимпийской и круговой системе.

6.3. Тактика ведения игры в настольном теннисе, использование ударов и игровых зон.(6 часов).

Тактические задачи при игре обучаемых: попадание в различные игровые зоны, использование различных подач и изученных ударов.

6.4. Тренировочные игры (6 часов).

Проведение совместных тренировок.

6.5. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.(6 часов).

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе). Промежуточная аттестация.

4.Календарный учебный график

Дата начала учебного года – 01.09.2023

Окончание учебного года 1 классы – 17.05.2024

Окончание учебного года 2-4 классы -24.05.2024

Продолжительность учебного года 1 классы: 33 недели

Продолжительность учебного года 2-4 классы: 35 недель

Сроки промежуточной аттестации: Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам каждого учебного модуля.

Результат промежуточной аттестации – отметка зачет /не зачет, определяемая педагогом по результатам практической деятельности обучающихся

5.Рабочая программа

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу.	3	6	9
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	2	3
1.2	Требования к спортивному инвентарю, правильный хват теннисной ракетки.	1	2	3
1.3	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности, аттестация.	1	2	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	12	72	84
2.1	Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	5	6
2.2	Эстафеты на развитие скорости и выносливости, силовая подготовка.	1	5	6
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, в длину с места, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	5	6
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, растяжка.	1	5	6
2.5	Упражнения на развитие ловкости и «чувства» мяча.	1	5	6
2.6	Подвижная игра: «Салки».	1	5	6
2.7	Подвижная игра: «Один против всех».	1	5	6
2.8	Подвижная игра: «Круговая».	1	5	6
2.9	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	8	9
2.10	Использование круговой тренировки в настольном теннисе.	1	8	9
2.11	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	8	9
2.12	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	8	9
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	8	64	72
3.1	Удар толчком справа на месте и с передвижением.	1	8	9
3.2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	8	9
3.3	Отработка удара справа «накат» в различные игровые зоны с педагогом.	1	8	9
3.4	Имитация удара «подрезка» справа с	1	8	9

	использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.			
3.5	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	8	9
3.6	Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» справа.	1	8	9
3.7	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезки» справа.	1	8	9
3.8	Двухсторонняя игра с отработкой двух ударов.	1	8	9
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	8	64	72
4.1	Удар толчком слева на месте и с передвижением.	1	8	9
4.2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	8	9
4.3	Отработка удара слева «накат» в различные игровые зоны с педагогом.	1	8	9
4.4	Имитация удара «подрезка» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	8	9
4.5	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	8	9
4.6	Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» слева.	1	8	9
4.7	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезки» слева.	1	8	9
4.8	Двухсторонняя игра с отработкой двух ударов.	1	8	9
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	7	50	57
5.1	Подача мяча с отскоком от стола.	1	5	6
5.2	Подача мяча без вращения.	1	5	6
5.3	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	8	9
5.4	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	1	8	9
5.5	Подача мяча в определенную игровую зону.	1	8	9
5.6	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	1	8	9
5.7	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	1	8	9
6.	Соревновательная деятельность.	5	25	30
6.1	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1	5	6
6.2	Двухсторонняя игра с ведением счета.	1	5	6

6.3	Тактика ведения игры в настольном теннисе, использование ударов и игровых зон.	1	5	6
6.4	Тренировочные игры	1	5	6
6.5	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. Промежуточная аттестация	1	5	6
	Итого:	36	278	324

6. Формы аттестации

Контроль результативности выполнения программы осуществляется педагогом в ходе занятий.

Текущая диагностика результатов обучения осуществляется систематическим наблюдением педагога за практической, творческой, работой учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в мае текущего года, по расписанию занятий творческих объединений, может проводиться с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма промежуточной аттестации – соревнование. Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без дифференцированной оценки по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков, фиксация результатов осуществляется в журналах посредством записи «зачет/незачет» по каждому творческому объединению.

- «Зачет» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

- «Незачет» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

Промежуточная аттестация проводится при строгом соблюдении норм СанПиН, требований техники безопасности, пожарной безопасности.

7. Оценочные материалы

Для определения результативности освоения программы обучающиеся проходят текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждого раздела программы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап – промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнование, сдача нормативов, турнир, зачетное занятие.

Виды контроля:

- тренировочные занятия; зачетные занятия
- беседы, учебные игры;
- эстафета;
- участие в соревнованиях

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов могут быть соревнование, сдача нормативов, турнир, зачетное занятие.

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 8 от 29.08.2023