

**«Карымкарская средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>Рассмотрено:</b> На заседании МО классных руководителей</p> <p>Протокол № <u>5</u> от « <u>17</u> » <u>05</u> 2023г.</p> <p>Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p><u>Скорд</u> Скородумова О.В.</p>	<p><b>Согласовано:</b> Заместитель директора по ВР МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p><u>Скорд</u> Скородумова О.В.</p> <p>« <u>17</u> » <u>05</u> 2023г</p>	<p><b>«Утверждаю»:</b> Директор МБОУ «Карымкарская СОШ»</p> <p><u>Скорд</u> Скордумова С.Я.</p> <p>Приказ № 104-од от « <u>19</u> » <u>05</u> 2023г.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

**направление: спортивно-оздоровительное**

**3-6 класс**

**учителя физической культуры**

**Капаева Олега Александровича**

**I квалификационная категория**

**2023-2024 уч.год**

**п.Карымкары**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года);

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);

- Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. №ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2018 г. № 08-1035 «О порядке проведения самообследования образовательной организации»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012г.. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного

спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- настоящее инструктивно-методическое письмо об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры в 2023-2024 учебном году.

- Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа»;

- Основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Карымкарская средняя общеобразовательная школа».

Настольный теннис — подвижная игра из наиболее увлекательных. Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения,

обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в пионербол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий обучающиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Работа с обучающимися предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития. Набор обучающиеся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе допущенные по состоянию здоровья врачом. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения(очная) включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Цель:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

#### Образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.
- получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах практики и правилах волейбола.

#### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- изучить основы техники игры в волейболе, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Для обучающихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Сравнительная простота оборудования и не сложность правил игры способствуют распространению этой игре, как в специализированных помещениях, так и на открытом воздухе.

Настольный теннис оказывает прямое воздействие на воспитание и физическое развитие подрастающего поколения. Воспитывает у занимающихся чувство ответственности, взаимопонимания и поддержки в коллективе, команде. Всё это создаёт положительные предпосылки для формирования этических норм поведения. В процессе изучения игры и тренировок учащиеся получают многостороннее физическое развитие. В процессе соревнований автоматизированные движения проявляются в более сложной форме, что требует в процессе тренировок использовать многообразие методов и средств физического воспитания. В связи с тем, что игра является одной из более подвижных, включающая в себя прыжки, неизбежны столкновения игроков и травмы. Поэтому особое внимание необходимо уделять правилам техники безопасности на занятиях.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Занятия в группе проводится 1 раз в неделю по 1 часу, 33 ч. в год.

### **Настольный теннис. Пояснительная записка**

Большое значение в процессе физического воспитания школьников имеют игровые виды спорта, в частности настольный теннис. Одним из основных преимуществ настольного тенниса является его простота, доступность для мальчиков и девочек, использование небольших помещений для игры.

Отличительной особенностью игры является высокая скорость передвижений, своевременная реакция.

Высокий эмоциональный настрой в настольном теннисе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы.

Все это создает условия для эффективного физического воспитания школьников, а также для их общего развития.

В процессе игры решаются такие задачи, как развитие ловкости, выносливости, гибкости и т.д. У игрока воспитывается острая наблюдательность, быстрота реакции, творческое воображение.

В нашей школе дети с большим интересом занимаются в данной секции, выезжают и на районные соревнования. Для ведения секции по настольному теннису имеется необходимая база.

### **Цели, задачи, методы и формы обучения на спортивной секции по настольному теннису.**

Настольный теннис – одна из популярных спортивных игр.

Настольный теннис – прекрасное средство развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Этот вид спорта совершенствует отдельные психические функции человека, обеспечивает скорость приёма и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, ориентировку в сложной двигательной деятельности.

Целью тренировки наряду с развитием физических качеств это совершенствование техники игры. Поэтому на тренировках по настольному теннису много времени уделяется технике игры, индивидуально, в парах и т.п.

Методы и формы тренировки по настольному теннису многообразны. Это и специальные упражнения у стола, передвижения в стойках, физическая подготовка, чередование равномерного бега с рывками, различные прыжки. Всё это позволяет развивать не только выносливость. Но и быстроту движений.

При тренировках учитываются и индивидуальные возможности учащихся, соблюдается постепенность при увеличении нагрузок, занятия чередуются отдыхом. Это спортивная игра полезна тем, что позволяет выработать быстроту, ловкость движений, выносливость и умение предвидеть действия соперника. Школьники с большим интересом занимаются на спортивной секции по настольному теннису.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры.	1	1		Опрос.
2	Терминология и жестикуляция.	1	1		Опрос, показ
3	Общая и специальная физическая подготовка.	8		8	Тесты и контрольные упражнения.
4	Основы техники и тактики игры.	22	1	20	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Контроль умения и навыков.	3		3	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

#### **Используемая литература**

1. Методические рекомендации по физическому воспитанию по проведению, занятий по настольному теннису. Журнал № 5,6,7 2011 год
2. Методика обучения игре в настольный теннис. Шпрах С.Д.
3. Технологии обучения игре в настольный теннис. Шпрах С.Д.
4. Тренировочные игры и соревновательные формы. Шпрах С.Д.
5. Научно методический журнал по физической культуре. №3 2008 год.

## Расписание занятий на 2023-2024 учебный год.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Настольный теннис		16.00-16.40					

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

/Специализация настольный теннис/

ВИДЫ	оценки					
	мальчики			девочки		
упражнений	5	4	3	5	4	3
1. Выполнение подач на точность в две зоны/по 5 подач/.Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии.	5	4	3	5	4	3
2. Игра справа направо на скорость	38	35	32	38	35	30
<b>УДАРЫ</b>	0	1	2	0	1	2
<b>ОШИБКИ</b>						
3Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25см /30с/	35	30	28	35	30	26
<b>УДАРЫ</b>	5	7	2	5	7	9
<b>ОШИБКИ</b>						
4Игра справа в передвижении из 4-х зон /30сек/	35	30	28	35	30	26
<b>УДАРЫ</b>	0	1	2	0	1	2
<b>ОШИБКИ</b>						
5.Безошибочное выполнение топ-спина	10	8	5	10	8	5
<b>СПРАВА</b>	8	6	5	8	6	5
<b>СЛЕВА</b>						

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО С.Ф.П.

ВИДЫ	оценки					
	мальчики			девочки		
упражнений	5	4	3	5	4	3
1Прыжок в длину с места	240	225	210	210	200	190
2 Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.	110	105	100	100	93	87
3.Перемещение в 4-х метровой /5 серий по 10 раз/с 5 сек. интервалом отдыха/сек./	54	57	60	60	63	66
4.Отжимание от пола	45	35	25	25	20	15
5.Выполнение прыжков “кенгуру” Мальчики 20 раз Девочки 15 раз	Экспертная оценка					

**Календарно-тематический план  
программы «Настольный теннис»  
на 2023-2024 учебный год.**

№	Содержание	Задачи	Количество во часов	По плану	Факт
1	История развития настольного тенниса. Правила техники безопасности при проведении игр.	Теоретический курс.	1	05.09	
2	Разучивание положения ног, туловища. Подвижные игры.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис. Развитие двигательных способностей.	1	12.09	
3.	Хват ракетки, стойка игрока. Эстафеты	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис. Развитие двигательных способностей.	1	19.09	
4.	Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	26.09	
5.	Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	03.09	
6.	Многократное подбивание мяча тыльной стороной ракетки.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	10.10	
7.	Совершенствование «Дриблинга» в движении и на месте.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	17.10	
8.	Придавать мячу вращение тыльной стороной ракетки в различных направлениях.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	24.10	
9.	Подбивание мяча в высоту поочередно, высокий отскок, низкий отскок.	Совершенствование технических навыков	1	07.11	

		при обучении игре в теннис.			
10.	Приседая и вставая отбивание мяча.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	14.11	
11.	Удары мяча о стенку тыльной стороной ракетки, после отскока от пола.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	21.11	
12.	Удары мяча о стенку с лёта, не давая ему падать на пол.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	28.11	
13.	Игра в парах.	Совершенствование игре в парах	1	05.12	
14.	Совершенствование хватки ракетки, имитация срезок, слева, справа.	Совершенствование технических навыков при обучении игре в теннис.	1	12.12	
15.	Освоение подач справа, слева, без вращений.	Совершенствование подач в настольном теннисе.	1	19.12	
16.	Совершенствование срезок и накатов.	Совершенствование подач в настольном теннисе.	1	26.12	
17.	Совершенствование подач слева, справа.	Совершенствование подач в настольном теннисе.	1	16.01	
18.	Совершенствование правосторонней стойки.	Совершенствование подач в настольном теннисе.	1	23.01	
19.	Совершенствование левосторонней стойки.	Совершенствование правосторонней стойки.	1	30.01	
20.	Закрепление техники передвижений теннисиста.	Совершенствование правосторонней стойки.	1	06.02	
21.	<u>Физическая подготовка</u> Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления.	Развитие физических качеств теннисиста	1	13.02	
22.	Выпады из различных положений	Развитие физических качеств теннисиста	1	20.02	

23.	Совершенствование срезок и накатов.	Развитие физических качеств теннисиста	1	27.02	
24.	Обучение подрезкам слева, справа	Развитие физических качеств теннисиста	1	05.03	
25.	Упражнения со скакалкой – 1 мин., бег по ступенькам лестницы.	Развитие физических качеств теннисиста	1	12.03	
26.	Разучивание технических комбинаций	Развитие физических качеств теннисиста	1	19.03	
27.	Бег с ускорением, челночный бег.	Развитие физических качеств теннисиста	1	02.04	
28.	<u>Специальная подготовка. Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля.</u> Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.	Совершенствование специальной подготовки	1	09.04	
29.	Накат из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.	Совершенствование специальной подготовки	1	16.04	
30.	Накат из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла	Совершенствование специальной подготовки	1	23.04	
31.	<u>Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля.</u> Срезка из двух точек стола: правого угла и середины	Совершенствование комплекса имитационных упражнений	1	30.04	
32.	Поочерёдное выполнение срезки справа и слева	Совершенствование комплекса имитационных упражнений	1	07.05	
33.	Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.	Совершенствование комплекса имитационных упражнений	1	14.05	

**Список обучающихся по программе настольный теннис**

**3-6 класс**

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения
1.	Баландюк Вера Михайловна	16.12.2014
2.	Залесова Александра Филипповна	28.04.2014
3.	Никитин Павел Андреевич	14.06.2014
4.	Семенченко Егор Константинович	19.08.2014
5.	Утенков Сергей Александрович	01.07.2014
6	Елфимова Виктория Антоновна	05.03.2014
7.	Капаев Вячеслав Олегович	18.10.2013
8.	Куранов Владимир Андреевич	20.04.2013
9.	Ламбина Наталья Александровна	09.04.2013
10.	Мудрецова Юлия Евгеньевна	16.05.2013
11.	Пашин Алексей Максимович	26.09.2013
12.	Рукин Никита Владимирович	28.11.2013
13.	Самочерных Алиса Андреевна	06.10.2013
14.	Ткаченко Диана Руслановна	10.05.2013
15.	Березин Тимофей Андреевич	30.10.2012
16	Залесов Михаил Филиппович	13.11.1012
17	Пономаренко Юрий Сергеевич	30.07.2012