

«Согласовано»

Заместитель директора

по ВР



Н.П.Парфентьева

_____ 2020 г.

«Утверждено»

Директор

МОУ ИРМО «Мамоновская
СОШ»



Н.В.Полякова

_____ 2020 г.

Рабочая программа

По курсу дополнительного образования

Теннис

для 5-11 классов

Педагога дополнительного
образования Изаак Натальи Владимировны

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Расчитана на 2 часа в неделю.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по теннису понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре с использованием спортивной борьбы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Содержание деятельности

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	27
5	Интегральная подготовка	10
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	27
7	Итого:	74

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование темы урока	Планируемые результаты		Кол-во часов	Дата	Корректировка
		личностные	метапредметные			
1	Физическая культура в современном обществе.	понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.			1		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.			1		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.			1		
5	Выбор ракетки и способы держания.			1		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».			1		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».			1		
8	Удары по мячу накатом.			1		
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.			1		
10-12	Игра в ближней и дальней зонах.			3		
13-15	Вращение мяча.	3				
16-18	Основные положения теннисиста.	3				
19-21	Исходные положения, выбор места.	3				

22-24	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	заболеваний и перенапряжения;	имеющегося опыта;	3		
25-27	Одношажные и двухшажные перемещения.	готовность и		3		
28-30	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	способность к саморазвитию и самообучению;		3		
31-33	Подачи: короткие и длинные.			3		
34-36	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).			3		
37	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	готовность к личностному самоопределению;		1		
38-39	Тактика одиночных игр			2		
40	Игра в защите			1		
41-42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	уважительное отношение к иному мнению;		2		
43-44	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			2		
45-46	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	2			
47-48	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		2			
49-51	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.		3			
52-54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	3			
55-57	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).		3			
58-60	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	различных (нестандартных) ситуациях и	3			
61-63	Игра у стола. Игровые комбинации.		3			

54-66	Игра у стола. Игровые комбинации.	условиях			3		
57-70	Игра у стола. Игровые комбинации.				3		
71-74	Соревнования				3		