

Краснодарский край, г. Туапсе
государственное казенное общеобразовательное учреждение
кадетская школа-интернат
«Туапсинский морской кадетский корпус» Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета
ГКОУ КШИ «Туапсинский
морской кадетский корпус»
от 30.08 2023 года протокол № 1
Председатель Ступаков С.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тип программы: по конкретным видам внеурочной деятельности

Курс: «Настольный теннис»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 года (68 часов)

Возраст: 14-18 лет

Периодичность: 2 часа в неделю

Преподаватель: Усачев В. В.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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 лично 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 владения упражнений 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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

Номер урока/занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Материально-техническое оснащение
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	1	Компьютер, проектор
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Компьютер, проектор
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Компьютер, проектор
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Компьютер, проектор
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Компьютер, проектор
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	теннисный стол, ракетка и шарик
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	теннисный стол, ракетка и шарик

8	Удары по мячу накатом.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
10	Игра в ближней и дальней зонах.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
11	Вращение мяча.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
12	Основные положения теннисиста.	1	теннисный стол, ракетка и шарик
13	Исходные положения, выбор места.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	4	теннисный стол, ракетка и шарик
17	Подачи: короткие и длинные.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	4	теннисный стол, ракетка и шарик
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	4	теннисный стол, ракетка и шарик
20	Тактика одиночных игр	2	теннисный стол, ракетка и шарик
21	Игра в защите	2	теннисный стол, ракетка и шарик
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	теннисный стол, ракетка и шарик

23	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	теннисный стол, ракетка и шарик
24	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	теннисный стол, ракетка и шарик
25	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	теннисный стол, ракетка и шарик
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
27	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	теннисный стол, ракетка и шарик
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	теннисный стол, ракетка и шарик
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	2	теннисный стол, ракетка и шарик
30	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы-пады вперед, назад и в стороны)	2	теннисный стол, ракетка и шарик
31	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	2	теннисный стол, ракетка и шарик
32	Игра у стола. Игровые комбинации	6	теннисный стол, ракетка и шарик
33	Соревнования	4	теннисный стол, ракетка и шарик
ИТОГО:		68 часов	

3. Тематический планирование

Темы	Количество часов
1. Теоретическая подготовка	2
2. Общая физическая подготовка.	18
3.Специальная физическая подготовка.	44
4.Соревнования.	4
Итого	68

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО социально-гуманитарного цикла
протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Руководитель ШМО
Руденок В. Г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
И.В. Руденок
30.11.23. 2023 года