

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
эстетического и физического  
воспитания  
Протокол №1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Перегребинская СОШ»  
от «31» августа 2023г. № 267-од.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «**Настольный теннис**»

с. Перегребное 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для учащихся 5-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-х классах.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия школы, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание курса «Настольный теннис» для учащихся 5-х классов отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы дается в трех разделах:  
- основы знаний;  
- общая и специальная физическая подготовка  
- техника и тактика игры;  
**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 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 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 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.

### **Требования к уровню подготовки**

**Знать:**

-технику безопасности на занятиях настольного тенниса.  
-историю развития настольного тенниса в России.  
-влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.  
-гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

-правила соревнований по настольному теннису.

**Уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
  - выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
  - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
  - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
  - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
  - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
  - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- Демонстрировать:
- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Стойка игрока	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по теннису
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки

3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	Исходное положение при подаче стойки теннисиста	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Правильная хватка ракетки и способы игры	Уметь перемещаться вперед и назад
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления
6	Удары по мячу	Удары по мячу	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки
7	Удары по мячу	Удары по мячу	Уметь выполнять высоко далекие удары
8	Удары по мячу	Удары по мячу	Уметь выполнять мягкие удары перед собой
9	Удары по мячу	Удары по мячу	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
10	Подачи.	Подачи	Уметь выполнять подачи
11	Подачи.	Подачи	Уметь выполнять подачу разной траектории

12	Подачи.	Подачи	Уметь подавать подачу и выполнять удары
13	Подачи.	Подачи	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	Уметь наносить удары справа
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	Уметь быстро перемещениям
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	Уметь выполнять удар без вращения
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	Удар «накат» справа и слева на столе	Уметь выполнять удар «накат»
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	Удар «накат» справа и слева на столе	Уметь последовательно выполнять подачу и удары
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	Удар «накат» справа и слева на столе	Уметь выполнять удары «накат» справа
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	Удар «накат» справа и слева на столе	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе
22	Выбор позиции.	Выбор позиции	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от



			полёта теннисного мяча
23	Выбор позиции.	Выбор позиции	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно
24	Выбор позиции.	Выбор позиции	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Выбор позиции	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед
26	Свободная игра на столе.	Свободная игра на столе	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)
27	Свободная игра на столе.	Свободная игра на столе	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
28	Игра на счет из одной, трех партий.	Игра на счет из одной, трех партий	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников
29	Игра на счет из одной, трех партий.	Игра на счет из одной, трех партий	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры
30	Тактика игры с разными противниками.	Игра с разными противниками	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис , соблюдая правила игры
31	Тактика игры с разными противниками.	Игра с разными противниками	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила

			игры
32	Основные тактические варианты игры.	Игра с разными противниками	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений
33	Основные тактические варианты игры.	Игра с разными противниками	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники
34	Соревнования по настольному теннису	Игра с разными противниками	Уметь реально оценивать свои физические возможности