

**«Согласовано»**

Зам.директора по УВР  
МАОУ СОШ с. Большой Мелик  
\_\_\_\_\_ (Маслова О.В.)

« 29 » августа 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ сош с. Большой  
Мелик \_\_\_\_\_ (Махров С.Н.)

Приказ № 299-ОД от  
« 29 » августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

### **Настольный теннис**

Направление

**Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации**

**Для 2-4 класса**

**Махрова Сергея Сергеевича, соответствие категории**  
Ф.И.О., категория

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р
- Учебного плана внеурочной деятельности ООО 5-9 классы МАОУ СОШ с. Большой Мелик Балашовского района Саратовской области на 2018-2019 учебный год.

Кружок «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, проявления смелости и сообразительности.

Занятия настольным теннисом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 2-11 классов и реализуются в течение учебного года.

**Форма проведения занятий:** Занятия проводятся в спортивном зале один час в неделю (34 занятия). Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях .

## Цели и задачи

### **Цели:**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **задачи:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Планируемые результаты:**

#### **В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в настольный теннис,
3. Участвовать в спартакиаде школы по настольному теннису и формировании команды школы для участия в районных соревнованиях;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

#### **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по настольному теннису, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической подготовленности.

*По окончании обучения, учащиеся научатся:*

- Владеть техникой подачи;
- Уметь принимать мяч;
- Владеть контр - атакующим действиям в настольном теннисе;
- Работать в паре, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия;

### **Содержание программы.**

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке теннисистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча. Прямые нападающие удары. Защитные действия

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры. Значение тактической подготовки.

**Практика:** Тактика подач. Тактика приёмов мяча

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

### **Формой подведения итогов являются:**

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

## **Тематическое планирование занятий**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Физическая культура в современном обществе.	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 полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1
11	Вращение мяча.	1
12	Основные положения теннисиста.	1
13	Исходные положения, выбор места.	1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
17	Подачи: короткие и длинные.	1
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
20	Тактика одиночных игр	1

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

### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;  
Теннисные ракетки - 4шт.  
Теннисный шарик – 2шт.  
Теннисный стол – 2шт.  
Теннисная сетка - 2шт.

### Список используемой литературы.

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.