

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Залипьевская основная общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Яковлева Н.С.

«30» августа 2024 г.

Рассмотрена на Методическом совете

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.



Приказ №78 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

с. Залипье 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «Настольный теннис»

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5-8 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ Залипьевская ООШ, на основе программы курса внеурочной деятельности «Настольный теннис». Институт стратегии развития образования Российской Академии образования. Положения о рабочей программе занятий внеурочной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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.

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом настольный теннис изучается в 5 -8 классе. Общее количество времени на год обучения составляет 34 часов в каждом классе. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 час. Всего: 68 часов

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Способы двигательной деятельности Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Поддача накато́м, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Удары: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая поддача; б) длинная поддача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — нат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой нат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

У ученика будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. Ученик получит возможность для формирования:
 - внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
 - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
 - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
 - адекватного понимания причин успешности/неуспешности внеучебной деятельности;
 - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
 - эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках.

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

Могут развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория	8			БДЭ http://www.mirknig.com/
2	Общезначительная физическая подготовка	6			Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
3	Специальная физическая подготовка	6			Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
4	Обучение техническим	18			Большая детская энциклопедия для детей.

	приемам.				http://www.mirknig.com/
5	Интегральная подготовка	12			Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
6	Обучение тактическим действиям и одновременная игра.	18			Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
	Итого	68			

Поурочное планирование. 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			6.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	1			13.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	1			20.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1			27.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
5	Выбор ракетки и способы держания.	1			4.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	1			11.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
7	Разновидности хватки	1			18.10	Большая детская энциклопедия для детей.

	«пером», «малые клещи», «большие клещи».					энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
8	Удары по мячу накатом	1			25.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	1			8.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1			15.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
11	Вращение мяча.	1			22.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
12	Основные положения теннисиста.	1			29.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
13	Исходные положения, выбор места.	1			6.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
14	Одношажные и двухшажные перемещения.	1			13.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
15	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1			19.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1			26.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
17	Подачи: короткие и длинные.	1			10.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/

18	Подача накатом, Совершенствование умения выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с Текущий удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1			17.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			24.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
20	Тактика одиночных игр	1			31.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
21	Игра в защите	1			7.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача	1			14.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
23	Основные тактические комбинации при подаче соперника.	1			21.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1			28.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
25	Основы тренировки теннисиста.	1			7.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			14.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	1			21.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/

28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1			4.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1			11.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
30	Игра у стола. Игровые комбинации	1			18.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
31	Игра у стола. Игровые комбинации	1			25.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
32	Игра у стола. Игровые комбинации	1			2.05	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
33	Соревнования. Промежуточная аттестация.	1	1		16.05	
34	Соревнования	1			23.05	

Поурочное планирование. 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			6.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	1			13.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	1			20.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
4	Правила безопасности игры. Правила	1			27.09	Большая детская энциклопедия для

	соревнований.					детей. http://www.mirknig.com/
5	Выбор ракетки и способы держания.	1			4.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	1			11.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1			18.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
8	Удары по мячу накатом	1			25.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1			8.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1			15.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
11	Вращение мяча.	1			22.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
12	Основные положения теннисиста.	1			29.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
13	Исходные положения, выбор места.	1			6.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
14	Одношажные и двухшажные перемещения.	1			13.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
15	Способы перемещения. Шаги,	1			19.12	Большая детская энциклопедия для

	прыжки, выпады, броски					детей. http://www.mirknig.com/
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1			26.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
17	Поддачи: короткие и длинные.	1			10.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
18	Подача накатом, Совершенствование умения выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с Текущий удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1			17.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			24.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
20	Тактика одиночных игр	1			31.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
21	Игра в защите	1			7.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача	1			14.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
23	Основные тактические комбинации при подаче соперника.	1			21.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1			28.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
25	Основы тренировки	1			7.03	Большая детская энциклопедия для детей.

	теннисиста.					энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			14.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре				21.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).				4.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.				11.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
30	Игра у стола. Игровые комбинации				18.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
31	Игра у стола. Игровые комбинации				25.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
32	Игра у стола. Игровые комбинации				2.05	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
33	Соревнования. Промежуточная аттестация.				16.05	
34	Соревнования				23.05	

Поурочное планирование. 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			6.09	Большая детская энциклопедия для детей.

						http://www.mirknig.com
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе	1			13.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса	1			20.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1			27.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
5	Выбор ракетки и способы держания.	1			4.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	1			11.09	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1			18.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
8	Удары по мячу накатом	1			25.10	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1			8.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1			15.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
11	Вращение мяча.	1			22.11	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
12	Основные положения теннисиста.	1			29.11	Большая детская энциклопедия для детей. 12

						http://www.mirknig.com/
13	Исходные положения, выбор места.	1			6.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
14	Одношажные и двухшажные перемещения.	1			13.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
15	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	1			19.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	1			26.12	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
17	Подачи: короткие и длинные.	1			10.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
18	Подача накатом, Совершенствование умения выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с Текущий удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	1			17.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1			24.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
20	Тактика одиночных игр	1			31.01	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
21	Игра в защите	1			7.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
22	Основные тактические комбинации. При	1			14.02	Большая детская энциклопедия для

	своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача					детей. http://www.mirknig.com/
23	Основные тактические комбинации при подаче соперника.	1			21.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1			28.02	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
25	Основы тренировки теннисиста.	1			7.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1			14.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре				21.03	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).				4.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.				11.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
30	Игра у стола. Игровые комбинации				18.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
31	Игра у стола. Игровые комбинации				25.04	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
32	Игра у стола. Игровые комбинации				2.05	Большая детская энциклопедия для детей. http://www.mirknig.com/
33	Соревнования. Промежуточная				16.05	14

	аттестация.					
34	Соревнования				23.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал.

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе — 2 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки — 2-3 штуки
- теннисные столы – 2 штуки
- сетки для настольного тенниса — 2 штуки
- гимнастические маты — 3 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков

волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

