

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**

**области**

**Управление образования Администрации города Нижний Тагил**

**МАОУ СОШ №100**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

---

МАОУ СОШ №100  
№1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ  
№100

---

Д.В. ЯЗОВСКИХ  
№01-12/253 от 31.08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**"Настольный теннис"**  
**5-9 классы (ФГОС)**

Нижний Тагил

2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, планируемых результатов основного общего образования, программы формирования универсальных учебных действий, программы воспитания МАОУ СОШ №100. Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы по Настольному теннису.

**Цели изучения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».**

**Цель программы** – формирование у воспитанников навыков игры в 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;
- Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на детей любого возраста, 68 часов в год - по 2 часу в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

## Содержание учебного предмета, курса

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.**

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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 подготовка.**

Специальная 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.

#### **Технические приемы 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.

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

#### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

#### **Стратегия проведения игры.**

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

### **Результаты обучения и усвоения содержания курса.**

По окончании изучения курса «Настольный теннис» должны быть достигнуты определенные результаты.

**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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 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

**Метапредметные результаты:** 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;

**Предметные результаты:** характеризуют опыт обучающихся 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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся будет знать:**

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

- о положении дел в современном настольном теннисе.

**Учащийся будет уметь:**

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Провести специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир;
- Общаться в коллективе.
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

## Тематическое планирование 5-9 класс

Тема	Основное содержание	Деятельность школьников
<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.</b>	Введение в мир настольного тенниса. Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока Краткий обзор Развития настольного тенниса в России.	Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
<b>Общая физическая подготовка.</b>	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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.
<b>Специальная подготовка.</b>	Способы держания ракетки. Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Гигиена и врачебный контроль.	Специальная 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.
<b>Технические приемы игры.</b>	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы	В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим

	игры. Правила игры в настольный теннис	приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.
<b>Овладение техникой передвижений и стоек</b>	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка игрока.</li> <li>2.Передвижение шагами, выпадами, прыжками.</li> <li>3.Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.</li> <li>4.Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.</li> <li>5.Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.</li> </ol>
<b>Овладение техникой держания ракетки</b>	Правильная хватка ракетки и способы игр	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы держания ракетки.</li> <li>2. Правильная хватка ракетки и способы игры.</li> <li>3.Жонглирование мячом.</li> </ol>
<b>Овладение техникой ударов и подач</b>	Удары по мячу. Разновидности. Подачи лицевой стороной ракетки. Совершенствование подачи лицевой стороны ракетки. Мини турнир. Подачи обратной стороной ракетки. Совершенствование подачи обратной стороной ракетки. Мини турнир. Совершенствование подач с разных позиций, лицевой и обратной стороны ракетки. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Удар «накат» справа и слева на столе. Удар «резка» справа и слева на столе.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.</li> <li>2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.</li> <li>3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.</li> <li>4. Сочетание ударов.</li> <li>5.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.</li> </ol>
<b>Тактика игры.</b>	Выбор позиции. Импровизация. «Сам себе тренер» Совершенствование удар без	Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также



	<p>вращения мяча (толчок) справа, слева. Изучение правил парных игр. Совершенствование удар «резка» справа и слева на столе.</p>	<p>комбинации подач.</p>
<b>Тактическая подготовка.</b>	<p>Мини турнир «Игра в парах» «Сам себе тренер» Игра в «побегушки» Свободная игра на столе Совершенствование удар «накат» справа и слева на столе</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор стиля игры.</li> <li>2. Выбор тактических комбинаций.</li> <li>3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.</li> <li>4. Свободная игра на столе.</li> <li>5. Игра на счет из одной, трех партий.</li> <li>6. Тактика игры с разными противниками.</li> <li>7. Основные тактические варианты игры.</li> <li>8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.</li> </ol>
<b>Стратегия проведения игры.</b>	<p>Тактика игры с разными противниками. Игра на счет из одной, трёх партий Основные тактические варианты игры. Парные игры. Школьный турнир по настольному теннису.</p>	<p>В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>

