

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Архангельской области**

**Управление образования Администрации Северодвинска**

**МАОУ "СОШ №19"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

---

Жиганова В.В.

«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ "СОШ № 19"

---

Яркова Е.В.

«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

для обучающихся 6-8 классов

**Северодвинск 2023**

## Пояснительная записка

На современном этапе развития и формирования личности человека большое значение придается интеллектуальному и физическому развитию личности человека. И по мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа и составляет одну из важных государственных задач. В решение этой задачи может сыграть настольный теннис – вид спорта с более чем 100-летней историей, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации и реакции скорости мышления у игрока. Занятия настольным теннисом помогают формировать у ребёнка такие качества как: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту реакции мышления, изобретательность, тонкий расчёт, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе. Настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В системе образования настольный теннис включен в программы школьного физического воспитания и включен в спартакиаду школьников как один из ключевых видов спорта. Популярность настольного тенниса обуславливается, прежде всего, доступностью игры, невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, возможностью проведения занятий, как в помещении, так и на открытом воздухе, лёгкой осваиваемостью основных

правил и азов техники игры.

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, тематическое планирование, содержание программы, предполагаемые результаты, формы контроля, методические рекомендации, описание материально-технического обеспечения.

Объём часов, отпущенных на внеурочную деятельность -34 часа/ 1 час в неделю.

Возраст учащихся, на которых ориентирована программа -11-12 лет.

**Цель:** Привлечение учащихся к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья, воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Укреплять здоровье учащихся, повысить иммунитет к заболеваниям.

2. Научить играть в настольный теннис.

3. Выявить у учеников качества личности: целеустремлённость, чувство товарищества, коллективизм, лидерство.

4. Научить выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения по ходу игры.

5. Повысить уровень физических качеств: силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.

6. Снизить до минимума простудные заболевания учащихся.

7. Уменьшить психоэмоциональные расстройства школьников

8. Развить физическую подготовку учащихся.

9. Улучшить качество знаний о здоровье учащихся и способах его сохранения.

Эффективность занятий настольным теннисом во многом зависит от правильного применения средств и методов, от соблюдения специальных правил, так называемых принципов, к которым относятся: непрерывность учебного процесса, постепенность увеличения нагрузки, цикличность, переход от простого к сложному, наглядность, доступность и индивидуализация, сознательность и активность.

Средства, применяемые во внеурочной деятельности: физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Для достижения цели занятий применяются различные средства: бег, прыжки, перебежки, остановки, метание, передачи, гигиенические факторы и естественные силы природы способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств на организм детей.

Во внеурочной деятельности применяются различные методы: личный пример, разъяснения, побуждения к деятельности, поощрения, поручения, рассказ в сочетании с объяснением, демонстрация, разучивание в целом и по частям, повторение, интервальный, переменный, соревновательный, игровой и т.д.

### **Формы реализации курса внеурочной деятельности**

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм внеурочной деятельности. К ним относятся:

- *групповая форма обучения* - создаёт хорошие условия микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи.

- *индивидуальная форма* – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого ребёнка.

- *фронтальная форма* – позволяет одновременно контролировать выполнение заданий всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется одновременно.

### Тематическое планирование

№ урок а п.п.	Содержание раздела, темы	Дата	Дата
1	<p><b>Вводное занятие.</b></p> <p><b>Правил техники безопасности поведения в спортивном зале.</b></p> <p><i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i></p>		
2	<p><b>Техника игры</b></p> <p>Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.</p>		
3	<p>Удары толчком справа и слева.</p> <p>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>		
4	<p>Подача и прием подачи.</p>		
5	<p>Удар накатом</p>		
6	<p>Удары накатом, толчком, подача, прием подачи).</p> <p><i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i></p> <p>Упражнения для совершенствования стабильности</p>		

	выполнения технических действий.		
7	Удары накатом, толчком, подача, прием подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.		
8	Удары накатом, толчком, подача, прием подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.		
9	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.		
10	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.		
11	<b>Атакующий удар.</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
12	<b>Атакующий удар.</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
13	<b>Атакующий удар.</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
14	<b>Атакующий удар.</b>		

	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
15	<p><b>Совершенствование технических приёмов.</b></p> <p><b>Совершенствование точности ударов накатами и толчком.</b> Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.</p> <p><i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i></p>		
16	<p><b>Совершенствование технических приёмов.</b></p> <p><b>Совершенствование точности ударов накатами и толчком.</b> Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.</p> <p><i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i></p>		
17	<p><b>Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).</b></p> <p>Игра в средней и низкой точках удара.</p>		
18	Подача и завершение атаки.		
19	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку		
20	Совершенствование подач и ударов		

21	Совершенствование подач и ударов		
22	<b>Завершающий удар</b> при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
23	<b>Завершающий удар</b> при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
24	<b>Завершающий удар</b> при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
25	<b>Завершающий удар</b> при игре накатами и толчком. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
26	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		
27	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).		



28	<p>Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>		
29	<p>Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>		
30	<p>Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>		
31	<p>Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>		
32	<p><b>Соревнования.</b> Итоговые соревнования.</p>		
33	<p><b>Соревнования.</b> Итоговые соревнования.</p>		

34	<b>Соревнования.</b> Итоговые соревнования.		
35	<b>Соревнования.</b> Итоговые соревнования.		
36	<b>Соревнования.</b> Итоговые соревнования.		

## Содержание программы

### *1. Вводное занятие.*

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Знания о физической культуре. Понятия о настольном теннисе: правила игры в настольный теннис, очко, партия, игра. Меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

## ***2 Техника игры.***

Удары справа и слева, толчком справа и слева. Подача, приём подачи. Атакующий удар, завершающий удар.

## ***3 Совершенствование технических приёмов.***

Сочетание стабильности и точности ударов. Предупреждение действий соперника. Игры при средней и низкой точках удара. Совершенствование подач и завершение ударов. Комбинации со своей подачи с выходом на атаку. Совершенствование в разных ударах направления полёта мяча.

## ***4 Соревнования.***

Подведение итогов учебной работы- соревнования по круговой системе и с выбыванием.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Физическое личностное развитие обучающихся;
- Знание истории развития настольного тенниса;
- Сформированная потребность вести здоровый образ жизни;
- Коммуникабельность в общении, способность к волевой регуляции поведения;
- Владение основами культуры настольного тенниса.

К концу обучения дети:

### ***Будут знать:***

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований; по настольному теннису;
- основы техники настольного тенниса;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при

противодействию в защите;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

### ***Будут уметь:***

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Играть теннисным мячом через сетку;
- организовать и провести судейство в теннисе;
- Выполнять разнообразные упражнения с ракеткой;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

### ***Применять:***

- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе;

## **Формы контроля**

Соревнования в классе, показательные выступления, участие в школьных и районных соревнованиях.

## **Методические рекомендации**

Процесс занятий «Настольный теннис» осуществляются в форме вовлечения детей в различные виды деятельности: интегрированные, поисковые, ролевые игры и т.д. Большинство занятий аудиторные. Преобладает двигательная активность.

На занятиях осуществляется индивидуальный подход, который даёт возможность раскрыть ребёнку его творческие способности и самоутвердиться. В коллективном творчестве идёт совместный поиск, дети

учатся согласовывать свои действия с действиями других, формируются личностные взаимоотношения. На занятиях создаётся атмосфера сотрудничества, учитываются психологические особенности и физическая подготовка, возраст, желание ребёнка.

**Материально-техническое обеспечение реализации курса внеурочной деятельности.**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	10	
Мячи настольного тенниса	3	
Стол� настольного тенниса	4	
Скакалки, обручи	20	
Гимнастические скамейки	5	
Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	3	
Гимнастические маты	8	