

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.  
ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании  
школьного методического  
объединения**

Руководитель м/объединения  
\_\_\_\_\_/Л.Ф. Качимова  
Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2022 г.

**«Проверено»**

Зам. директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Писаренко  
« 29 » августа 2022г.

**Утверждено**

приказом директора  
от 02.11.2022 г. № 402-ОД  
И.о. директора школы  
\_\_\_\_\_  
О.А. Соколова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**  
**«Настольный теннис» для 5-9-х классов**

Составил:  
Гусев П.А., учитель физической культуры

с. Большая Глушица  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

Актуальность данного курса заключается в том, что модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей решения этих задач - раскрытие воздействия некоторых видов спорта, например, настольного тенниса на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений.

### **Цели курса:**

- вызвать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис;
- научить основным правилам игры;
- развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера;

### **Задачи курса:**

- способствовать нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.
- развитие физических качеств, повышение работоспособности.
- пропаганда настольного тенниса среди школьников.

## **Личностные и метапредметные результаты освоения учебной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

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 курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» 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.

***Регулятивные УУД:***

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

***Познавательные УУД:***

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***Коммуникативные УУД:***

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

## **Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для учащихся 5 – 9 классов и состоит из 34 учебных занятий 1 час в неделю.

## **Содержание курса**

### **Основные виды учебной деятельности**

**Теоретические знания:**

- история возникновения настольного тенниса;
- правила игры;
- актуальность, популярность настольного тенниса;
- особенности настольного тенниса;
- влияние настольного тенниса на организм.

**Тактика игры:**

- тактика игры атакующего;
- тактика игры против атакующего;
- тактика игры атакующего против атакующего;
- тактика парной игры.

**Техника игры:**

- хват ракетки;

- стойки и передвижения;
- подачи;
- удары;
- вращения мяча;
- учебно-тренировочные игры.

### **Формы и методы организации учебного процесса**

- групповая форма;
- индивидуальная форма;
- метод круговой тренировки;
- поточный метод.
- словесные и наглядные;
- практические;
- самостоятельная работа.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

### **Инвентарь:**

- теннисные столы
- теннисные ракетки
- шарики
- сетки

### **Литература:**

1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
2. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
5. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.

## **Календарно - тематическое планирование**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата по плану
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	
2.	Обучение хватки ракетки. Правила игры в настольный теннис. Специальные термины.	1	
3.	Обучение игровой стойке. Основы тактики игры. Основы техники игры.	1	
4.	Набивание мяча одной стороной ракетки	1	
5.	Набивание мяча обеими сторонами ракетки	1	
6.	Освоение удара откидкой слева	1	
7.	Тренировка удара откидкой слева	1	
8.	Набивание мяча на разную контрастную высоту	1	
9.	Удар мяча накатом справа	1	
10.	Тренировка соединений ударов откидкой слева	1	
11.	Тренировка ударов накатом справа	1	
12.	Тренировка правильных действий кисти при ударе накатом справа	1	
13.	Тренировка сочетаний правильности работы плеча и туловища при ударе накатом справа	1	
14.	Выполнение удара накатом справа из правого угла	1	
15.	Выполнение удара накатом справа из левого угла	1	
16.	Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии	1	
17.	Игра в защите. Выполнение подач разными ударами.	1	
18.	Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами.	2	
19.	Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.	2	
20.	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	1	
21.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	1	
22.	Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой.	1	
23.	Удары срезкой справа. Удары срезкой слева.	1	
24.	Удары накатом справа. Удары накатом слева.	1	
25.	Чередование ударов различных стилей. Передвижение.	1	
26.	Комбинации. Подача различными ударами.	1	
27.	Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите.	1	
28.	Подача срезкой. Подача накатом.	1	
29.	Подача боковым вращением.	1	
30.	Техника приема подач разных видов. Игра на счет разученными ударами.	1	
31.	Техника выполнения ударов по высокому мячу.	1	
32.	Итоговое занятие	1	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.ФОКИНА С.  
БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Е.В.Писаренко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности для 5-9-х классов (ФГОС)  
«Настольный теннис»**

Составил:

Гусев П.А., учитель физической культуры  
Высшей квалифицированной категории

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения учителей  
физической культуры и ритмики

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Руководитель м/о \_\_\_\_\_ /Качимова Л.Ф./