

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

<p><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на методическом совете</p> <p>Протокол № ____ от «__» _____ 2023г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по ВР</p> <p>_____/_____/</p> <p>«__» _____ 2023г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП</p> <p>_____/ О.А.Сторожук /</p> <p>Приказ №165-ОД_ от «31» августа 2023г.</p>
---	---	---

**Рабочая**

**программа  
внеурочной деятельности  
по курсу «Настольный теннис»  
общего образования 5-9 класс  
срок реализации 2023-2024 учебный год**

Составитель: Здутов В.Н  
учитель

Бийск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5-9 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Настольный теннис можно без преувеличения считать одной из самой популярной спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта в него играют практически везде; в школе, домах отдыха, пионерский лагерях и т.д..

У молодежи настольный теннис особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления себя в спорте добиться высоких результатов. Игрок может посостязаться с соперником в ловкости, выносливости, быстроте, благодаря чему большинство ребят отличаются умением справляться с трудностями на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической, психологической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

### Цели и задачи:

Настольный теннис направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «настольный теннис» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - совершенствованию изучению спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических и практических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, командного духа, психологической устойчивости;
- привитие школьникам спортивных состязаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису;
- подготовка к соревнованиям по настольному теннису.

**Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

### Содержание

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). г, перемещаясь лицом вперед. Перемещения стоек из лево-сторонней в право-стороннюю и на оборот. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема. Поддачи мяча с собственного подбрасывания разными вращениями в различных направлениях стола.

Прием и отбивание мяча с разными вращениями в разные части стола. Прием мяча стоя близко к столу и стоя далеко от стола.

Овладение техникой подачи с разными видами вращения (нижним, верхним, правым, левым и другими вращениями)

Упражнения на гибкость, быстроту реакции и ловкость.

Индивидуальные действия и манера игры.

Игра в парах.

Командные действия.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых и психологической устойчивости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег с ускорением 5 раз по 5 метров. Принять участие в соревнованиях с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Требования к уровню подготовки занимающихся.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие умения;

1. Настольный теннис игра, как индивидуальная, так же командная, состоит из 2 игроков.
2. Правила игры в настольный теннис.
3. научиться различным техническим приемам настольного тенниса (подача, прием, нападение, вращение и др.)
4. правильный выбор места перед столом

№ занятия	Наименование разделов, тем занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит	По плану	фактически
1	2	3	5	8		
1.	Инструктаж по Т.Б. История возникновения и развития настольного тенниса Вводное тестирование.	1	Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь		
2.	Физическая культура и спорт в России ОФП, СФП Изучение элементов стола и ракетки	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	спортивный инвентарь		
3.	Строение и функции организма человека ОФП, СФП Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки	1		спортивный инвентарь		
4.	Строение и функции организма человека ОФП, СФП Набивание мяча тыльной	1		спортивный инвентарь		

	стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.					
5.	Гигиена человека ОФП, СФП Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		спортивный инвентарь		
6.	Закаливание. ОФП, СФП Изучение хватов. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1		спортивный инвентарь		
7.	Режим питания спортсмена ОФП, СФП Учебно-тренировочная игра	1		спортивный инвентарь		
8.	Врачебный контроль и самоконтроль ОФП, СФП Передвижение игрока приставными шагами.	1		спортивный инвентарь		
9.	Оказание первой медицинской помощи ОФП, СФП Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1		спортивный инвентарь		
10.	Оказание первой медицинской помощи ОФП, СФП Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	1		спортивный инвентарь		
11.	Общая подготовка спортсмена ОФП, СФП Обучение подачи «Маятник». Подача-игра.	1		спортивный инвентарь		
12.	Специальная подготовка спортсмена	1		спортивный инвентарь		

	ОФП, СФП Учебная игра с элементами подачи.				
13.	Техническая подготовка ОФП, СФП Обучение подаче «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		спортивный инвентарь	
14.	Тактическая подготовка ОФП, СФП Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	спортивный инвентарь	
15.	Морально-волевая подготовка спортсмена. ОФП, СФП Обучение техники «срезка» мяча.	1		спортивный инвентарь	
16.	Психологическая подготовка ОФП, СФП Совершенствование техники срезки в игре	1		спортивный инвентарь	
17.	Основы методики обучения и тренировки ОФП, СФП Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1		спортивный инвентарь	
18.	Правила игры. ОФП, СФП Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		спортивный инвентарь	
19.	Организация и проведение соревнований ОФП, СФП	1		спортивный инвентарь	

	Соревнование в подгруппах.				
20.	Оборудование и инвентарь ОФП, СФП Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		спортивный инвентарь	
21.	ОФП, СФП Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока	1		спортивный инвентарь	
22.	ОФП, СФП Обучение техники «наката» в игре.	1		спортивный инвентарь	
23.	ОФП, СФП Изучение вращения мяча в «накате».	1		спортивный инвентарь	
24.	ОФП, СФП Обучение техники «наката» слева, справа.	1		спортивный инвентарь	
25.	ОФП, СФП Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		спортивный инвентарь	
26.	ОФП, СФП Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		спортивный инвентарь	
27.	ОФП, СФП Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	1		спортивный инвентарь	
28.	ОФП, СФП Применение «подставки» в игре.	1		спортивный инвентарь	
29.	ОФП, СФП	1		спортивный инвентарь	

	Изучение техники выполнения «подставки» слева.					
30.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» справа	1		спортивный инвентарь		
31.	ОФП, СФП Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		спортивный инвентарь		
32.	ОФП, СФП Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1		спортивный инвентарь		
33.	ОФП, СФП Применение элемента «подрезка» в игре.	1		спортивный инвентарь		
34.	ОФП, СФП Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1		спортивный инвентарь		

**Планируемые результаты:**

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- основное содержание правил соревнований по настольному теннису;
- жесты судьи;
- играть в настольный теннис;
- проводить судейство по настольному теннису.