

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Управление образования администрации Воскресенского**  
**муниципального района Саратовской области**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя**  
**общеобразовательная школа с. Елшанка Воскресенского района**  
**Саратовской области»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании  
Педагогического совета  
МОУ «СОШ с.Елшанка»  
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МОУ «СОШ с. Елшанка  
Воскресенского района Саратовской  
области»

/О.Г.Ереклинцева

Приказ № 90 от «30»08 2023г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**  
**для учащихся 5-7 класса**

с. Елшанка

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» в 5-7 классах разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г.№189); учебного плана и основной образовательной программы МОУ «СОШ с. Елшанка». Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис», предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-7 классах. Общее число часов, рекомендованных для занятий по настольному теннису – 68 часов (2 часа в неделю).

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры 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;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты. Положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Развитие жизненно важных качеств, 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. Общее укрепление и оздоровление организма. Понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травм опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся. *В 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в

организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел «Основы знаний»**

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.

Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

#### **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры – Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в

полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки.

Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **Раздел «Техника и тактика игры»**

Основы техники и тактики игры Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков.

Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против

“подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. В конце обучения, по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, рекомендуется применять разнообразные формы и виды деятельности этих занятий:

Виды деятельности

- словесные, наглядные, практические (игровые, соревновательные, упражнения и круговая тренировка).

Словесные: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные:

применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические:

1 упражнения;

2. игровой вид деятельности;

3. соревновательный;

4. круговая тренировка.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

групповая форма: создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

индивидуальная форма: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

фронтальная форма: позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	В процессе каждого занятия	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> . Поисковые системы <a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a>
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Техника и тактика игры	58	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
	Итого	68	

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

Дидактико-методическое оснащение:

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Учебно-практическое оборудование:

Сетки для настольного тенниса. Ракетки для настольного тенниса. Мчи настольного тенниса. Корзина для теннисных мячей. Столы настольного тенниса.

## Поурочное планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения
1	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке. Ведущие теннисисты мира.	1	
2	Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.	1	
3	Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.	1	
4	Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.	1	
5	Способы захвата ракетки. Основная стойка и позиция. Повороты на месте и в движении, перестроения	1	
6-7	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	
8-9	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	
10-11	Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.	2	
12-13	Тактика одиночных встреч. Упражнения для мышц туловища.	2	
14-15	Выбор позиции. Выбор темпа игры. Упражнения для мышц ног.	2	
16-17	Техника и тактика парных встреч. Игры с мячом.	2	
18-19	Подачи: толчком слева и справа без вращения мяча. Упражнения со скалкой.	2	
20-21	Подачи ударом слева и справа с вращением мяча вверх. Игры с метанием мяча.	2	
22-23	Подачи ударом слева и справа «подрезкой» мяча вниз. Имитационные передвижения.	2	



24-25	Тактика игроков в смешанных парных играх. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	2	
26-28	Прием подачи «подставками». Броски и ловля теннисного мяча (упражнения)	3	
29	Специальная гимнастика для пальцев. Разновидности ударов.	1	
30-31	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.	2	
32-33	Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.	2	
34-35	Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки.	2	
36-37	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность.	2	
38-39	Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.	2	
40	Упражнения с ракеткой у зеркала имитация ударов слева и справа в быстром темпе.	1	
41-44	Удары: «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.	4	
45-47	Удары: против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.	3	
48-50	Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.	3	
51-52	Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.	2	
53-54	Удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.	2	
55-58	Игры на счет (тренировочные) -нападение против, защиты «подставками».	4	
59-60	Игры на счет (тренировочные) «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары.	2	
61-62	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	2	
63-	Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев.	2	

64			
65- 67	Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно	3	
68	Соревнования по настольному теннису.	1	
	Итого	68	