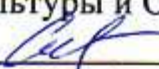


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 215»

Руководитель МО  
искусства, физической  
культуры и ОБЖ

  
\_\_\_\_\_

26.08.2019

Зам. директора по ВР  
МАОУ СОШ № 215



Кононова С.В.

31.08.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**  
**в 5-9 классах**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
МО искусства, физической  
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск  
2019

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивная секция «Настольный теннис» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности «Настольный теннис» под редакцией Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2018 г. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.

Основной задачей программы по настольному теннису является задача многолетней целенаправленной подготовки воспитанников по дисциплине «Настольный теннис».

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Цель программы** - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка, укрепление здоровья занимающихся, через обучение игре в настольный теннис.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

- формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-16 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю.

<b>Классы</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Всего часов за учебный год</b>
5	1	35	35
6	1	35	35
7	1	35	35
8	1	36	36
9	1	34	34
<b>Итого :</b>			<b>175</b>

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков, а также, их совершенствование (6-9 класс);

**Отличительной особенностью представленной программы** является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода

программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### ***Метапредметные результаты:***

- -определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- -формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

### ***Предметные результаты***

#### ***Учащиеся научатся***

- правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:
- значение настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение приемов игры в Настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
- названия разучиваемых упражнений настольного тенниса;
- технику выполнения приемов настольного тенниса
- типичные ошибки при выполнении упражнений в дисциплине «Настольный теннис»;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Проводить самостоятельную разминку.

- Выполнять основные упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
- Выполнять специальные упражнения.
- Выполнять общефизические упражнения.
- Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Умение работать в команде.
- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.
- Проводить разминку с группой.
- Выполнять упражнения (бег, прыжки) в соревновательной форме.
- Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
- Анализировать результаты соревновательной деятельности.
- Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
- Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

– *Учащиеся получают возможность научиться:*

- Правилам поведения учащихся при занятиях спортом.
- Общим гигиеническим требованиям к занимающимся настольным теннисом. Режим дня спортсмена.
- Основным историческим событиям в развитии физкультуры и спорта. Краткой истории олимпийского движения.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
- Общее понятие о технике спортивного упражнения.
- Основные правила проведения соревнований настольным теннисом. Права и обязанности участников соревнований.
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
- Историю развития настольного тенниса как вида спорта.
- Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
- Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
- Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
- Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
- Основы техники игры в настольный теннис.
- Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям

## Содержание курса

## **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

## **Раздел 2. История развития настольного тенниса.**

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры 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.

## **Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.**

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Общая и специальная физическая 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.

*Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

## **Раздел 4. Практические занятия.**

### **4. Правила соревнований по настольному теннису**

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

## **Раздел 5. Практические занятия**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	30'	30'	30'	30'	30'
2.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	30'	30'	30'	30'	30'
3.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	1	1	1	1
4.	Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	1	1	1	1
5.	История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	1	1	-	-	-
6.	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1	1	1	1	1

7.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	1	1	1	1
8.	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1	1	1	1	1
9.	Подачи. Наглядная демонстрация подач: мятник, челнок, всер, бумеранг.	2	2	2	2	2
10.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	2	2	2	2	2
11.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	2	2	2	2
12.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	1	1	2	2
13.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	1	1	2	2
14.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	2	2	2	2	2
15.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	1	1	1	1
16.	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	2	2	2	2	2
17.	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	2	2	2	2	2
18.	Накаты и подрезки.	2	2	2	2	2
19.	Тестирование.	3	3	4	3	2
20.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	2	2	2	2	2
21.	Закрепление ударов с перемещением.	2	2	2	2	1
22.	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1	1	1	1	1
23.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	1	1	1	1
24.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1	1	1	1	1
25.	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых	1	1	1	1	1



	моментов с последующим объяснением правил начисления очка.					
	Итого часов	35	35	35	36	34
	Итого за год	175				

### Тематическое планирование 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
26.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	30'	30'	30'	30'	30'
27.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	30'	30'	30'	30'	30'
28.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1	1	1	1	1
29.	Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	1	1	1	1
30.	История развития настольного тенниса. Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	1	1	-	-	-
31.	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1	1	1	1	1
32.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	1	1	1	1
33.	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1	1	1	1	1
34.	Подачи. Наглядная демонстрация подачи: маятник, челнок, веер, бумеранг.	2	2	2	2	2
35.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	2	2	2	2	2
36.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	2	2	2	2

37.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	1	1	2	2
38.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	1	1	2	2
39.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	2	2	2	2	2
40.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	1	1	1	1
41.	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	2	2	2	2	2
42.	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	1	1	1	1	1
43.	Накаты и подрезки.	1	1	1	1	1
44.	Тестирование.	3	3	4	2	1
45.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	2	2	2	2	2
46.	Закрепление ударов с перемещением.	2	2	2	2	1
47.	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1	1	1	1	1
48.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	1	1	1	1
49.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1	1	1	1	1
50.	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1	1	1	1	1
	Итого часов	33	33	33	33	31
	Итого за год	163				

