

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» с. Четырла  
муниципального района Шенталинский Самарской области

«Проверено»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Галеева Г.В./

«15» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор

\_\_\_\_\_/Круглов Н.В./

Приказ № 61/1 - од  
от «16» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
в 5-8 классах  
по спортивно-оздоровительному  
направлению  
«Настольный теннис»**

**Составили:** учитель физической культуры  
Егоров Юрий Валерианович

Четырла 2022

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности “Настольный теннис” имеет *спортивно-оздоровительную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность программы настольного тенниса, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта настольным теннисом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

#### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Сроки реализации программы - 1 год

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Количество часов в год – 34.

#### **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

#### **Формы проведения занятий:**

- тренировочные занятия
- беседы
- соревнования
- тестирования
- спортивные конкурсы
- праздники
- просмотры соревнований.

#### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

##### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «настольный теннис» в школе, городе, стране.
- Правила игры в настольный теннис.
- Тактические приемы в настольный теннис.

##### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами настольного тенниса.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку настольного тенниса, организовать проведение подвижных игр.

##### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

#### Тестирование проводят:

1. в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре;
2. затем в его середине – в декабре – январе
3. перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

#### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **II. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Настольный теннис” является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*1. Регулятивные УУД.*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД.*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*3. Коммуникативные УУД.*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты** программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Общие основы настольного тенниса – 2 часов**

- История возникновения настольного тенниса в России. Правила игры. Состав команды,
- Форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях Настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры настольного тенниса, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки теннисистов.
- Техническая подготовка теннисистов.
- Психологическая подготовка теннисистов.

#### **2. Общая физическая подготовка – 5 часов**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

#### **3. Специальная физическая подготовка – 9 часов**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка – 6 часов**

- Обучение передвижению в стойке теннисиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка – 5 часов**

##### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.

- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка – 6 часов**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.
- **7. Контрольные и календарные игры – 1 час**
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам настольного тенниса.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### ***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

##### *К концу первого года обучения обучающихся:*

- получат теоретические сведения о настольном теннисе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в настольном теннисе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 часа в неделю (34 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры	2		2
2	Общесфизическая подготовка	1	4	5
3	Специальная подготовка	1	8	9
4	Техническая подготовка	1	5	6
5	Тактическая подготовка	1	4	5
6	Игровая подготовка		6	6
7	Контрольные и календарные игры		1	1
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>

### Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<b>1</b>	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка игрока	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
<b>3</b>	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
<b>4</b>	Техническая подготовка игрока	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **Материально-техническое обеспечение**

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 4 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
  - Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 3 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.
  - Робот для метания мячей.
- Специальный тренажер «Колесо».

### **Список литературы.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990