

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено

МО учителей спортивно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
Ускова Е.В.

Согласовано

Методическим советом
«30» августа 2023 г.
Зам. директора по УВР
М.В. Дурницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности «Настольный теннис»
уровень: основное общее образование (5-7 классы)
срок реализации: 3 года**

Учитель: Ерофеев А. М.

**г. Железногорск-Илимский
2023-2024 учебный год**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Курс направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества 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. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных 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 сформированности 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. 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.

В области познавательной культуры

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Планируемый результат

К концу учебного года учащиеся должны знать правила поведения и технику безопасности на занятиях по акробатике, краткую историю развития акробатики, специальную терминологию, основы техники выполнения базовых элементов; уметь выполнять базовые элементы акробатики. Техническая подготовка, составлять и выполнять комбинацию из нескольких элементов.

Формы подведения итогов реализации курса

В конце учебного года подводятся итоги. В течение учебного года проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные элементы и их комбинации. Итогом может служить участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание курса внеурочной деятельности

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях по настольному теннису в спортивном зале, на соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена.

Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Порядок организации и проведение соревнований. Судейство.

Общая и специальная физическая подготовка.

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 ми.; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за

1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, выполнение серий подач в чередовании с различными вращениями мяча .

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры: (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки”; только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам; то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой; в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Тематическое планирование внеурочной деятельности.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания курса Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.» "Внеурочная деятельность учащихся. ; В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.",
2 часа в неделю.

5 класс

№	Учебный материал	Ч
1.	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Выбор ракетки и способы держания.	1
3.	Контрольные тесты	1
4.	Техника держания ракетки горизонтальным и вертикальным способом.	1
5.	Правила игры. Правила соревнований.	1
6.	Упражнения на развитие быстроты.	1
7.	ОФП	1
8.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
9.	Упражнения для развития ловкости.	1
10.	Техника стойки и перемещения теннисиста	1
11.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
12.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
13.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
14.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
15.	Техника выполнения удара мяча «толчком».	1
16.	Игры с мячом и ракеткой	1
17.	Техника приёма "Подрезка"	1
18.	Жонглирование мячом	1
19.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
20.	Техника приёма "Срезка"	1
21.	Упражнения на развитие быстроты	1
22.	Игра с мячом и ракеткой	1
23.	ОФП	1
24.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
25.	Техника выполнения приёма "Накат"	1
26.	Жонглирование мячом	1
27.	Техника выполнения приёма "Подставка"	1
28.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
29.	Круговая тренировка	1
30.	Техника выполнения приёма "Свеча"	1
31.	Упражнения для развития гибкости	1
32.	Эстафеты. Игра с мячом и ракеткой.	1
33.	Контрольные тесты	1
34.	Техника подачи мяча "Прямым ударом"	1
35.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
36.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
37.	Техника выполнения подачи "Маятник"	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
40.	Подвижные игры	1
41.	Жонглирование мячом	1

42.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
43.	Техника атакующего вращения	1
44.	Круговая тренировка	1
45.	Техника защитного вращения.	1
46.	Упражнения на развитие быстроты	1
47.	Техника блокирующего удара.	1
48.	Игра в ближней и дальней зонах.	1
49.	Упражнения на развитие прыгучести	1
50.	Техника коротких и длинных подач.	1
51.	ОФП	1
52.	Тактика одиночных игр	1
53.	Игра в ближней и дальней зонах.	1
54.	Упражнения на развитие координации	1
55.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
56.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
57.	Контрольное тестирование	1
58.	Основные тактические комбинации.	1
59.	Подачи: короткие и длинные.	1
60.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
61.	ОФП	1
62.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
63.	Применение тактических комбинаций	1
64.	Эстафеты. Подвижные игры.	1
65.	Игра в защите.	1
66.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
67.	Игра в ближних и дальних зонах.	1
68.	Тестирование ОФП	1
69.	Тестирование СФП	1
70.	Соревнования	1

6 класс

№	Учебный материал	Ч
1.	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Выбор ракетки и способы держания.	1
3.	Контрольные тесты	1
4.	Техника держания ракетки горизонтальным и вертикальным способом.	1
5.	Правила игры. Правила соревнований.	1
6.	Упражнения на развитие быстроты.	1
7.	ОФП	1
8.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
9.	Упражнения для развития ловкости.	1
10.	Техника стойки и перемещения теннисиста	1
11.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
12.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
13.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
14.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
15.	Техника выполнения удара мяча «толчком».	1
16.	Игры с мячом и ракеткой	1
17.	Техника приёма "Подрезка"	1
18.	Жонглирование мячом	1
19.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
20.	Техника приёма "Срезка"	1
21.	Упражнения на развитие быстроты	1
22.	Игра с мячом и ракеткой	1
23.	ОФП	1
24.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
25.	Техника выполнения приёма "Накат"	1
26.	Жонглирование мячом	1
27.	Техника выполнения приёма "Подставка"	1
28.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
29.	Круговая тренировка	1
30.	Техника выполнения приёма "Свеча"	1
31.	Упражнения для развития гибкости	1
32.	Эстафеты. Игра с мячом и ракеткой.	1
33.	Контрольные тесты	1
34.	Техника подачи мяча "Прямым ударом"	1
35.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
36.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
37.	Техника выполнения подачи "Маятник"	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
40.	Подвижные игры	1
41.	Жонглирование мячом	1
42.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
43.	Техника атакующего вращения	1
44.	Круговая тренировка	1
45.	Техника защитного вращения.	1
46.	Упражнения на развитие быстроты	1
47.	Техника блокирующего удара.	1
48.	Игра в ближней и дальней зонах.	1

49.	Упражнения на развитие прыгучести	1
50.	Техника коротких и длинных подач.	1
51.	ОФП	1
52.	Тактика одиночных игр	1
53.	Игра в ближней и дальней зонах.	1
54.	Упражнения на развитие координации	1
55.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
56.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
57.	Контрольное тестирование	1
58.	Основные тактические комбинации.	1
59.	Подачи: короткие и длинные.	1
60.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
61.	ОФП	1
62.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
63.	Применение тактических комбинаций	1
64.	Эстафеты. Подвижные игры.	1
65.	Игра в защите.	1
66.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
67.	Игра в ближних и дальних зонах.	1
68.	Тестирование ОФП	1
69.	Тестирование СФП	1
70.	Соревнования	1

7 класс

№	Учебный материал	Ч
1.	Вводные занятия. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Выбор ракетки и способы держания.	1
3.	Контрольные тесты	1
4.	Техника держания ракетки горизонтальным и вертикальным способом.	1
5.	Правила игры. Правила соревнований.	1
6.	Упражнения на развитие быстроты.	1
7.	ОФП	1
8.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
9.	Упражнения для развития ловкости.	1
10.	Техника стойки и перемещения теннисиста	1
11.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
12.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
13.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
14.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
15.	Техника выполнения удара мяча «толчком».	1
16.	Игры с мячом и ракеткой	1
17.	Техника приёма "Подрезка"	1
18.	Жонглирование мячом	1
19.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
20.	Техника приёма "Срезка"	1
21.	Упражнения на развитие быстроты	1
22.	Игра с мячом и ракеткой	1
23.	ОФП	1
24.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
25.	Техника выполнения приёма "Накат"	1
26.	Жонглирование мячом	1
27.	Техника выполнения приёма "Подставка"	1
28.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
29.	Круговая тренировка	1
30.	Техника выполнения приёма "Свеча"	1
31.	Упражнения для развития гибкости	1
32.	Эстафеты. Игра с мячом и ракеткой.	1
33.	Контрольные тесты	1
34.	Техника подачи мяча "Прямым ударом"	1
35.	Упражнения для развития быстроты реакции	1
36.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
37.	Техника выполнения подачи "Маятник"	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Упражнения с мячом и ракеткой	1
40.	Подвижные игры	1
41.	Жонглирование мячом	1
42.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
43.	Техника атакующего вращения	1
44.	Круговая тренировка	1
45.	Техника защитного вращения.	1
46.	Упражнения на развитие быстроты	1
47.	Техника блокирующего удара.	1
48.	Игра в ближней и дальней зонах.	1

49.	Упражнения на развитие прыгучести	1
50.	Техника коротких и длинных подач.	1
51.	ОФП	1
52.	Тактика одиночных игр	1
53.	Игра в ближней и дальней зонах.	1
54.	Упражнения на развитие координации	1
55.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
56.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
57.	Контрольное тестирование	1
58.	Основные тактические комбинации.	1
59.	Подачи: короткие и длинные.	1
60.	Учебная игра с ранее изученными элементами	1
61.	ОФП	1
62.	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
63.	Применение тактических комбинаций	1
64.	Эстафеты. Подвижные игры.	1
65.	Игра в защите.	1
66.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
67.	Игра в ближних и дальних зонах.	1
68.	Тестирование ОФП	1
69.	Тестирование СФП	1
70.	Соревнования	1