

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию администрации Ключевского района**

**МБОУ "Ключевская СОШ №1"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Ключевская  
СОШ №1"

А.А. Горбатенко

Приказ № 62/2  
от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности по направлению «Двигательная активность»  
«Настольный теннис»  
на 2023-2024 учебный год  
для обучающихся 5-11 классов  
68 часов**

**Составитель:** Антошкин О.А.,  
учитель физической культуры

## Планируемые результаты

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

На *спортивно-оздоровительном этапе* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

### Формы и виды деятельности

Спортивная секция.

Игра, соревнования, упражнения в парах, тактические и силовые упражнения

### Тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Всего часов
<i>Теоретически е сведения.</i>	История возникновения настольного тенниса. Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	2 ч
<i>Практически е занятия.</i>	<b>Общая и специальная подготовка.</b> Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.	2 ч
	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.	2 ч
	Упражнения на быстроту и ловкость	2 ч
	Упражнения на гибкость	2 ч
	Силовые упражнения	2 ч
	Упражнения на выносливость	2 ч

	Специальные физические упражнения	2 ч
	<b><u>Основы техники и тактики игры</u></b>	
	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	3 ч
	Игра толчком справа и слева	2 ч
	Атакующие удары по диагонали	3ч
	Атакующие удары по линии	2 ч
	Игра в защите	3 ч
	Тактические схемы	2 ч
	Игра с тренером	3 ч
	Выполнение подач разными ударами	2 ч
	Игра на счет разученными ударами	2 ч
	Отработка ударов накатом	3 ч
	Отработка ударов срезкой	3 ч
	Атакующие удары слева разной силы и направления	2 ч
	Удары срезкой справа	2 ч
	Удары срезкой слева	2 ч
	Удары накатом справа	2 ч
	Удары накатом слева	2 ч
	Чередование ударов различных стилей	2 ч
	Передвижение	2 ч
	Комбинации	4 ч
	Подача различными ударами	2 ч
	Прием подачи	3 ч
		Итого:68

### **Литература:**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006