

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Отдел образования Администрации Целинского района**  
**МБОУ Журавлевская СОШ №17**

РАССМОТРЕНО

Председатель

Методсовета

\_\_\_\_\_

Богданов Е.Ю.

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_

Богданов Е.Ю.

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ ЖСОШ №17

\_\_\_\_\_

Авраменко Е.В.

Приказ № 115

от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа**

По курсу внеурочной деятельности «Настольный теннис для начинающих»

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

для обучающихся 5-7 класса

**с.Журавлевка 2023**

## **Раздел 1. «Планируемые результаты освоения учебного предмета»**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются 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 личностно 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 программы «Настольный теннис» 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 программы. 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 о 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.

## **Раздел 2. «Содержание учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)»**

### **Знания о физической культуре.**

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий 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. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия в различных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. 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.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

### Раздел 3. «Тематическое планирование»

| <b>№ п/п</b> | <b>Название разделов программы.</b> | <b>Количество часов</b> |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 1            | Знакомство с игрой                  | 5                       |
| 2            | Удары по мячу                       | 6                       |
| 3            | Подача                              | 10                      |
| 4            | Отработка игровых навыков           | 12                      |
|              | <b>Итого</b>                        | <b>33</b>               |

### «Календарно-тематическое планирование»

| №<br>п/п | Тема урока  | Кол-во<br>часов | Дата   |      |
|----------|---|-----------------|--------|------|
|          |   |                 | план   | факт |
|          | <b>Знакомство с игрой</b>   |                 |        |      |
| 1        | Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.                     | 1               | 05.09. |      |
| 2        | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите                                 | 1               | 12.09. |      |
| 3        | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите                                 | 1               | 19.09. |      |
| 4        | Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите                                | 1               | 26.09. |      |
| 5        | Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите                 | 1               | 03.10. |      |
|          | <b>Удары по мячу</b>  |                 |        |      |
| 6        | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1               | 10.10. |      |
| 7        | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1               | 14.10. |      |
| 8        | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите   | 1               | 24.10. |      |
| 9        | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите  | 1               | 07.11. |      |
| 10       | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите  | 1               | 14.11. |      |
| 11       | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите  | 1               | 21.11  |      |
|          | <b>Подача</b>   |                 |        |      |
| 12       | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1               | 28.11. |      |
| 13       | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1               | 05.12. |      |
| 14       | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат                        | 1               | 12.12. |      |
| 15       | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 1               | 19.12. |      |
| 16       | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 1               | 26.12. |      |
| 17       | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 1               | 16.01. |      |
| 18       | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1               | 23.01. |      |
| 19       | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1               | 30.01. |      |
| 20       | дача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении   | 1               | 06.02. |      |

|    |   |   |        |  |
|----|---|---|--------|--|
| 21 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении               | 1 | 13.02. |  |
|    | <b>Отработка игровых навыков</b>                            |   |        |  |
| 22 | Отработка навыков в игре «один на один»                     | 1 | 20.02. |  |
| 23 | Отработка навыков в игре «один на один»                     | 1 | 27.02. |  |
| 24 | Отработка навыков в игре «один на один»                     | 1 | 05.03. |  |
| 25 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении         | 1 | 12.03. |  |
| 26 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении         | 1 | 26.03. |  |
| 27 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении | 1 | 02.04. |  |
| 28 | Игра ударами срезка. Игра в нападении                       | 1 | 09.04. |  |
| 29 | Игра ударами срезка. Игра в нападении                       | 1 | 16.04. |  |
| 30 | Игра ударами срезка. Игра в нападении                       | 1 | 23.04. |  |
| 31 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите                         | 1 | 07.05. |  |
| 32 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите                         | 1 | 14.05. |  |
| 33 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите                         | 1 | 21.05. |  |

Согласовано

Протокол заседания №

Методического совета

МБОУ ЖСОШ № 17  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года № \_\_\_\_\_

Подпись руководителя МС \_\_\_\_\_

(ФИО)

Согласовано

Зам. директора по ВР  
Т.И. Волосникова  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(число, месяц, год)



**Лист корректировки  
рабочей программы по**

По курсу внеурочной деятельности «Настольный теннис», 5-7 класс

на 2023/ 2024 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведённых учебных занятий по причине \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ в  
рабочую программу вносятся следующие изменения:

Корректировка тематического планирования.

| Раздел | Количество часов по программе | Количество часов в связи с корректировкой |
|--------|-------------------------------|---|
|        |                               |   |
|        |                               |   |
|        |                               |   |
| Всего  |                               |   |







