

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 198»**

Утверждено
Приказ №454
От 29 августа 2024 года

Рабочая программа по внеурочной деятельности (Настольный теннис)
учебного предмета «физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 1 год (6-8класс)

2024г.- 2025г.

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	4-5
3.	Содержание учебного предмета.	6-7
4.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	8-12
5.	Электронные цифровые ресурсы.	12
6.	Список литературы.	12

1. Пояснительная записка

В настоящее время настольный теннис, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Настольный теннис оказывает большое влияние на рост и развитие физической подготовки подростка.

В настольном теннисе часто изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с ракеткой и мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Настоящая программа создана на основе курса обучения игре в настольный теннис с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал со столами).

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис дают возможность для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала человека, его индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения содержания курса «Игра в настольный теннис» учащиеся должны:

знать и иметь представления:

- об истории и правилах игры в настольный теннис;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

- играть в настольный теннис;
- организовывать процесс судейства по избранному виду спорта на примере учащихся младших классов и сверстников;
- выполнять простейшие технические движения и перемещения с ракеткой и шариком;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ✓ - участия в спортивных соревнованиях по настольному теннису;
 - ✓ - проведения самостоятельных занятий по избранному виду, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - ✓ - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы текущего и итогового контроля

В зависимости от функций, которые выполняет контроль в учебном процессе, можно выделить три основных его вида: тематический, текущий, итоговый, соревновательный.

Методы и формы организации контроля:

- сдача нормативов;
- фронтальный контроль;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- тест;
- входной и выходной мониторинг;

Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:

- самоконтроль,
- взаимный контроль,
- контроль учителя.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и

предметные результаты. Планируются следующие достижения обучающимися:

на первом уровне: освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

на втором уровне – приобретение соревновательного опыта;

на третьем уровне – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищеского содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения. Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на городском уровне.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для индивидуальных интересов и потребностей, достижения результатов. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. 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 качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

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. 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.

3. Содержание учебного предмета.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис.

Задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование человека;
- помогать в овладении и закреплении нравственных навыков и умений;
- осуществлять отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на нравственные общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Материал программы дается тремя формами занятий:

- групповой
- комбинированной
- индивидуальной

И разными видами деятельности:

- теоретическая подготовка
- техническая подготовка
- специальная физическая подготовка
- игровая
- соревновательная
- контрольные испытания

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов, ориентация на нравственные общечеловеческие культурные ценности.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

4. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1	Групповая	Теоретический
2	История развития настольного тенниса	1	Групповая	Теоретический
3	Прыжки толчком с двух ног	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
4,5	Способы передвижения теннисиста. Использование упражнений в игровой форме	2	Комбинированная	Игровой
6	Техника передвижения приставными шагами	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
7	Техника передвижения приставными шагами	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
8	Использование упражнений в игровой форме	1	Комбинированная	Игровой
9	Жонглирование мячом	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
10	Жонглирование мячом	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
11-13	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
14	Единая спортивная классификация	1	Групповая	Теоретический
15-17	Тактика нападения	3	Комбинированная	Учебно-тренировочный
18-20	Использование упражнений в игровой форме	3	Комбинированная	Игровой
21	Техника передвижения при нападении	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
22	Техника передвижения при нападении	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
23-25	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
26	Техника передвижения при нападении	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
27	Техника передвижения при нападении	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
28-30	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
31	ОФП	1	Групповая	Учебно-тренировочный
32	ОФП	1	Групповая	Учебно-тренировочный
33	Использование упражнений в игровой и соревновательной	1	Комбинированная	Игровой

	форме			
34	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
35	Способы приема мяча	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
36	Способы приема мяча	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
37	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
38	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
39-41	Личная и общественная гигиена.	3	Групповая	Теоретический
42-44	Выбор способа приема мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	3	Комбинированная	Учебно-тренировочный
45-46	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Игровой
47	ОФП	1	Групповая	Учебно-тренировочный
48	ОФП	1	Групповая	Учебно-тренировочный
49-51	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
52	Подача мяча закрытой стороной ракетки	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
53	Подача мяча закрытой стороной ракетки	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
54-56	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
57	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1	Групповая	Соревновательный
58	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1	Групповая	Соревновательный
59-61	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
62	Взаимодействие игроков	1	Групповая	Теоретический
63	Взаимодействие игроков	1	Групповая	Теоретический
64	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
65-67	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	3	Комбинированная	Игровой
68-69	Закаливание организма спортсмена	2	Групповая	Теоретический

70-71	Учебная игра	2	Групповая	Соревновательный
72-73	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Игровой
74	Жонглирование правой, левой рукой	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
75	Жонглирование правой, левой рукой	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
76-77	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Игровой
78-79	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена	2	Групповая	Теоретический
80-81	СФП	2	Групповая	Учебно-тренировочный
82-83	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Игровой
84	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
85	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
86-87	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Игровой
88	Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке	1	Комбинированная	Соревновательный
89	Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке	1	Комбинированная	Соревновательный
90-91	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	2	Комбинированная	Соревновательный
92-93	Сущность и назначение планирования, его виды	2	Индивидуальная	Теоретический
94-95	ОФП	2	Групповая	Учебно-тренировочный
96	Прием низкой подачи	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
97	Прием низкой подачи	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
98	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
99	Прием мяча с высоким и низким отскоком	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
100	Прием мяча с высоким и низким отскоком	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
101	Использование упражнений в игровой и соревновательной	1	Комбинированная	Игровой

	форме			
102	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
103	Закаливание организма спортсмена	1	Групповая	Теоретический
104	Учебная игра	1	Групповая	Соревновательный
105	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
106	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
107	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
108	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
109	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
110	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
111	Контрольные испытания	1	Групповая	Соревновательный
112	Контрольные испытания	1	Групповая	Соревновательный
113	Действия в нападении	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
114	Действия в нападении	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
115	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
116	Комбинация изученных технических приемов	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
117	Комбинация изученных технических приемов	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
118	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
119	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	Групповая	Теоретический
120	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	Групповая	Теоретический
121	Многократное выполнение технических приемов	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
122	Многократное выполнение технических приемов	1	Индивидуальная	Учебно-тренировочный
123	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
124	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой

125	Учебная игра	1	Групповая	Соревновательный
126	Учебная игра	1	Групповая	Соревновательный
127	Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
128	Применение изученных способов и приемов в зависимости от ситуации на площадке	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
129	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
130	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
131	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Игровой
132	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
133	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	Комбинированная	Учебно-тренировочный
134	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Соревновательный
135	Применение изученных способов и приёмов в зависимости от ситуации на площадке	1	Индивидуальная	Соревновательный
136	Использование упражнений в игровой и соревновательной форме	1	Комбинированная	Соревновательный

5. Цифровые электронные ресурсы.

1. <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html> (видео-уроки настольного тенниса для начинающих)
2. <https://www.ttbl.ru/videouroki/uroki-nastolnogo-tennisa.html> (видео-уроки настольного тенниса)

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

М.: Советский спорт, 2012

4. Захаров. Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матьцин О.В, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.
7. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004