

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных  
предметов»

<b>«Рассмотрено»</b> на методическом совете Протокол № ____ от «__» _____ 2022г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР _____/_____/_____ «__» _____ 2022г	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____ О.А.Сторожук / Приказ № ____ от «__» _____ 2022г.
---	---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по курсу «Настольный теннис»  
среднего общего образования  
срок реализации 2022-2023 учебный год**

Составитель: Здутов В.Н

учитель

Бийск, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5-11 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования /Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Настольный теннис можно без преувеличения считать одной из самой популярной спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта в него играют практически везде; в школе, домах отдыха, пионерский лагерях и т.д..

У молодежи настольный теннис особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления себя в спорте добиться высоких результатов. Игрок может посостязаться с соперником в ловкости, выносливости, быстроте, благодаря чему большинство ребят отличаются умением справляться с трудностями на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической, психологической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

### Цели и задачи:

Настольный теннис направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «настольный теннис» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - совершенствованию изучению спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических и практический знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, командного духа, психологической устойчивости;

- привитие школьникам спортивных состязаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису;
- подготовка к соревнованиям по настольному теннису.

**Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

**Содержание**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). г, перемещаясь лицом вперед. Перемещения стоек из лево сторонней в право стороннюю и на оборот. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема. Поддачи мяча с собственного подбрасывания разными вращениями в различных направлениях стола.

Прием и отбивание мяча с разными вращениями в разные части стола. Прием мяча стоя близко к столу и стоя далеко от стола.

Овладение техникой подачи с разными видами вращения (,нижним, верхним, правым, левым и другими вращениями)

Упражнения на гибкость, быстроту реакции и ловкость.

Индивидуальные действия и манера игры.

Игра в парах.

Командные действия.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых и психологической устойчивости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег с ускорением 5раз по 5 метров. Принять участие в соревнованиях с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Требования к уровню подготовки занимающихся.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие умения;

- 1.Настольный теннис игра, как индивидуальная, так же командная, состоит из 2 игроков.
- 2.Правила игры в настольный теннис.
3. научиться различным техническим приемам настольного тенниса (подача, прием, нападение, вращение и др.)
- 4.правильный выбор места перед столом

№ занятия	Наименование разделов, тем занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит
1	2	3	5	8

1.	Инструктаж по Т.Б. История возникновения и развития настольного тенниса Вводное тестирование.		Беседа, фронтальная, индивидуальная	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь
2.	Физическая культура и спорт в России ОФП, СФП Изучение элементов стола и ракетки		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	спортивный инвентарь
3.	Строение и функции организма человека ОФП, СФП Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хват ракетки			спортивный инвентарь
4.	Строение и функции организма человека ОФП, СФП Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.			спортивный инвентарь
5.	Гигиена человека ОФП, СФП Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.			спортивный инвентарь
6.	Закаливание. ОФП, СФП Изучение хватов. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.			спортивный инвентарь
7.	Режим питания спортсмена ОФП, СФП Учебно-тренировочная игра			спортивный инвентарь
8.	Врачебный контроль и самоконтроль ОФП, СФП Передвижение игрока приставными шагами.			спортивный инвентарь
9.	Оказание первой медицинской помощи ОФП, СФП Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи			спортивный инвентарь
10.	Оказание первой медицинской помощи ОФП, СФП Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча			спортивный инвентарь
11.	Общая подготовка спортсмена ОФП, СФП Обучение подачи «Маятник». Подача-игра.			спортивный инвентарь
12.	Специальная подготовка спортсмена ОФП, СФП Учебная игра с элементами подач.			спортивный инвентарь
13.	Техническая подготовка ОФП, СФП Обучение подаче «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.			спортивный инвентарь
14.	Тактическая подготовка ОФП, СФП Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.			Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ
15.	Морально-волевая подготовка спортсмена.			спортивный

	ОФП, СФП Обучение техники «срезка» мяча.			инвентарь
16.	Психологическая подготовка ОФП, СФП Совершенствование техники срезки в игре			спортивный инвентарь
17.	Основы методики обучения и тренировки ОФП, СФП Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.			спортивный инвентарь
18.	Правила игры. ОФП, СФП Учебная игра с ранее изученными элементами.			спортивный инвентарь
19.	Организация и проведение соревнований ОФП, СФП Соревнование в подгруппах.			спортивный инвентарь
20.	Оборудование и инвентарь ОФП, СФП Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.			спортивный инвентарь
21.	ОФП, СФП Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока			спортивный инвентарь
22.	ОФП, СФП Обучение техники «наката» в игре.			спортивный инвентарь
23.	ОФП, СФП Изучение вращения мяча в «накате».			спортивный инвентарь
24.	ОФП, СФП Обучение техники «наката» слева, справа.			спортивный инвентарь
25.	ОФП, СФП Совершенствование техники «наката», применение в игре.			спортивный инвентарь
26.	ОФП, СФП Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.			спортивный инвентарь
27.	ОФП, СФП Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис			спортивный инвентарь
28.	ОФП, СФП Применение «подставки» в игре.			спортивный инвентарь
29.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» слева.			спортивный инвентарь
30.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» справа			спортивный инвентарь
31.	ОФП, СФП Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.			спортивный инвентарь
32.				
33.	ОФП, СФП Изучение техники элемента «подрезка»,		Фронт альна я, груп овая, индив	спортивный инвентарь

	движение руки, ракетки , ног.			
34.	ОФП, СФП Применение элемента «подрезка» в игре.			спортивный инвентарь
35.	ОФП, СФП Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.			спортивный инвентарь
36.	ОФП, СФП Применение «подставки» в игре.			спортивный инвентарь
37.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» слева.			спортивный инвентарь
38.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» справа			спортивный инвентарь
39.	ОФП, СФП Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.			спортивный инвентарь
40.	ОФП, СФП Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.			спортивный инвентарь
41.	ОФП, СФП Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.			спортивный инвентарь
42.	ОФП, СФП Совершенствование в группах по качеству элементов игры.			спортивный инвентарь
43.	ОФП, СФП Применение элемента «подрезка» в игре.			спортивный инвентарь
44.	ОФП, СФП Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.			спортивный инвентарь
45.	ОФП, СФП Применение «подставки» в игре.			спортивный инвентарь
46.	ОФП, СФП Изучение техники выполнения «подставки» слева.			спортивный инвентарь
47.	ОФП, СФП Контрольные испытания.			спортивный инвентарь
48.	ОФП, СФП Изучение элемента «топ-спин».			спортивный инвентарь
49.	ОФП, СФП Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.			спортивный инвентарь
50.	ОФП, СФП Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре			спортивный инвентарь
51.	ОФП, СФП Занятия для совершенствование ранее изученных элементов			спортивный инвентарь
52.	ОФП, СФП Учебная игра, соревнования среди занимающихся.			спортивный инвентарь

Фронтальная,  
групповая,  
индивидуальная,  
показ выполнения упражнений

53.	ОФП, СФП Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).			спортивный инвентарь
54.	ОФП, СФП Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).			спортивный инвентарь
55.	ОФП, СФП Учебная игра			спортивный инвентарь
56.	ОФП, СФП Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.			спортивный инвентарь
57.	ОФП, СФП Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.			спортивный инвентарь
58.	ОФП, СФП Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.			спортивный инвентарь
59.	ОФП, СФП Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.			спортивный инвентарь
60.	ОФП, СФП "Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.			спортивный инвентарь
61.	ОФП, СФП Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".			спортивный инвентарь
62.	ОФП, СФП Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".			спортивный инвентарь
63.	ОФП, СФП Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.			спортивный инвентарь
64.	ОФП, СФП Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).			спортивный инвентарь
65.	ОФП, СФП Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).			спортивный инвентарь
66.	ОФП, СФП Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).			спортивный инвентарь
67.	ОФП, СФП Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.			спортивный инвентарь
68.	ОФП, СФП Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.			спортивный инвентарь
69.	ОФП, СФП Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.			спортивный инвентарь

70.	ОФП, СФП Учебная игра. Соревнования			спортивный инвентарь
71.	ОФП, СФП Подведение итогов за год			спортивный инвентарь

**Планируемые результаты:**

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- основное содержание правил соревнований по настольному теннису;
- жесты судьи;
- играть в настольный теннис;
- проводить судейство по настольному теннису.

**Используемая литература**

Настольный теннис. Барчукова Г. В. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым Р. Худец “Виста Спорт”, 2005 г. Настольный теннис «Физкультура и спорт», 1987 г.

Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков «Лениздат», 1989 г.