

МБОУ «Мешковская СОШ»

«Рассмотрено»  
на методическом совете  
Протокол № 9  
от «23» 08 2023г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
И.Я.Каукалова  
«22» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Настольный теннис»**  
**на уровень среднего общего образования**  
**(10-11 класс)**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Настольный теннис» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413), ФОП СОО (утверждена приказом Министерством просвещения РФ от 18.05.2023 г. №371), на основании авторской программы учителя физической культуры Яловенко Г.Г., рассмотренной на заседании методического совета МБОУ «Мешковская СОШ» (Протокол № 6 от 01.06.2020 г.).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *К концу обучения учащиеся:*

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

#### *Будут уметь:*

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### *Разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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

#### ***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 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 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

### **Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### ***Основы техники и техническая подготовка***

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### ***Общefизическая подготовка***

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### ***Специальная физическая подготовка***

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

### ***Интегральная подготовка***

#### ***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)

а) правосторонняя

б) нейтральная (основная)

в) левосторонняя

2. Способы передвижений

а) бесшажный

б) шаги

в) прыжки

г) рывки

3. Способы держания ракетки

а) вертикальная хватка-«пером»

- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- 4. Поддачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар

### ***Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра***

#### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)  
*Техники подачи.* Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

#### **Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

#### **Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
- Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости , силы, гибкости, ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Форма организации внеурочной деятельности – спортивная секция.*

*Формы деятельности учащихся на занятиях:*

- ✓ групповые (работа в больших и малых группах);
- ✓ индивидуальные.

*Формы проведения занятий:*

- лекции, беседы;
- практические занятия с элементами игр;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);

- игровая деятельность;
- соревнования.

*Виды деятельности:*

- игровая (игры, турниры, спортивные соревнования, выполнение тестов);
- спортивно-оздоровительная (проведением практических занятий с элементами игр и игровых элементов, спортивных соревнований и турниров).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Теория	Практика			
<b><i>1 год обучения</i></b>							
1	Основы теоретических знаний	2	2		Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	-Знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
2	Общефизическая подготовка	5		5		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
3	Специальная физическая подготовка	5		5		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4	Обучение техническим приёмам	6		6		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
5	Интегральная подготовка	8		8		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	8		8		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			
№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
<b><i>2 год обучения</i></b>							

<b>1</b>	Основы теоретических знаний		<b>2</b>		Беседы, выполнение ОРУ, практические занятия, эстафеты, соревнования, индивидуальные и групповые тренировки, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	особенностях индивидуально го здоровья и о функциональн ых возможностях организма, -знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительн ой и тренировочной направленност и, составлению содержания индивидуальн ых занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленно сти.
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	5		5		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	5		5		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	6		6		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
<b>5</b>	Интегральная подготовка	6		6		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10		10		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
	Итого:	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			