

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Пензенской области**  
**Управление образования города Кузнецка**  
**МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Педагогического  
совета  
МБОУ СОШ № 8  
им. П.А. Щипанова  
города Кузнецка  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 8  
им. П.А. Щипанова города  
Кузнецка

  
Шалькина С.В.

Приказ № 51 - Од  
от «30» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**физкультурно-спортивного и оздоровительного направления**

**«Настольный теннис»**

**для обучающихся 5-7 классов**

**Кузнецк, 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка физкультурно-спортивного и оздоровительного направления «Настольный теннис» для 5-7 класса разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.

### Структура документа

Рабочая программа по физкультурно-спортивного и оздоровительного направления «Настольный теннис» включает следующие разделы:

- **результаты освоения курса внеурочной деятельности;**
- **содержание курса внеурочной деятельности** с указанием форм организации и видов деятельности;
- **тематическое планирование** с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:*

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

**Должны знать:** - технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

- историю развития настольного тенниса в России.

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов, правила соревнований по настольному теннису.

### **Должны уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

### **Должны демонстрировать:**

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные, мета предметные и предметные планируемые результаты**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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 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 мышц 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.

**Мета предметные 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 «Физическая культура». 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Тема 1. 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 само регуляции 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 во внутри школьных 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 с крестным 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 само-страховки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Содержание	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	<b>Правила безопасности при выполнении упражнений.</b> <b>Правила игры в настольный теннис</b> <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>		
2	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	<b>. Правила игры в настольный теннис.</b> <b>Упражнения для развития прыжковой ловкости.</b>		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.		
4		. Подача мяча в нападении. Парные игры		
5		Влияние физических упражнений на организм. Жонглирование теннисным мячом.		
6		Игра защитника против атакующего.		
7		Имитация удара толчок слева. Удары с подброса учителя.	Игра защитника против атакующего.	

	Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.			
8	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с подброса учителя.	Игра атакующего против защитника.		
9		Упражнения «школы мяча».		
10.	Имитация удара срезка слева. Удары с подброса учителя.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».		
11.	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с подброса учителя.	Обучение удару срезка слева с отскока.		
12.		Выполнение движений с мячом и без мяча.		
13.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.		
14.	контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		Воспитание координационных способностей.	
15.	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».	Промежуточное тестирование		
16.		Промежуточное тестирование		
17.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	<b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>		
18.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица»,	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.		

<b>19.</b>	( «Рыцарский бой»).	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.		
<b>20.</b>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.		
<b>21.</b>	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.		
<b>22.</b>	Подвижные игры («Горячая картошка»).	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.		
<b>23.</b>		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.		
<b>24.</b>		Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	
<b>25.</b>		Воспитание скоростных и координационных способностей.		
<b>26.</b>	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке.		
<b>27.</b>	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.		

28.	ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.		
29.	Тестирование теннисных умений. <b>Тест №2 «Школа ударов с отскока».</b>	Итоговое тестирование 1-го года обучения.		
30.	Обучение простейшему ведению счета.	<u>Теория:</u> Понятие о счете в настольном теннисе.		
31.	Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		
32.		Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		
33.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	Игры со счетом.		
34.		Игры со счетом.		

№ п. п.	Тема урока	Содержание		
1	<b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b> <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).		
2	<b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке.		

	мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).		
3-6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).		
7	<b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с подброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.		
8-9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с подброса учителя.		
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с подброса учителя.		
11-12	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с подброса учителя.		
13-14	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).		
15- 16	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. <b>Тест №1 «Школа мяча».</b>		
17	<b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра		

	<i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	«Линии».		
18-19	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).		
20	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.		
21-23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).		
24-25	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).		
		Беговые и прыжковые упражнения.		
26	Обучение основным стойкам теннисиста.  Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа.  Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений ног.		
27-28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с об беганием конусов, упражнения на частоту движений.  Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		

29-30	Итоговое тестирование обучения.	Тестирование теннисных умений. <b>Тест №2 «Школа ударов с отскока».</b>		
31	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета.  Обмен ударами на полу с подсчетом очков.		
32-34	Итоговое тестирование обучения.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025