

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»

РЕКОМЕНДОВАНА

Заместитель директора по ВР

 Ананина Т.А.
(ФИО)

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 172

от «30» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»
для обучающихся 5- 11 классов

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО спортивно-оздоровительного цикла

от «29 » августа 2023 года № 1

Подпись  Ананина Т.А.
Ф.И.О.

г. Зима, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5 - 11 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте (далее - ФГОС) начального и среднего общего образования, а также с учетом федеральной программы воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции. оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Цель программы: является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;
- выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку;
- научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры;

Связь с рабочей программой воспитания школы

Реализация воспитательного потенциала занятий предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной

работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты» на уровне начального и среднего общего образования.

Формы реализации воспитательного потенциала курса «Настольного тенниса»

Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
Побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на занятии социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	Побуждать обучающихся соблюдать на занятии принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на занятии социально значимой информации	Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач
Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	Создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся
Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, понятий, приемов	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность
Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе	Организовывать экскурсии, походы и экспедиции и т.п.
Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
Организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их	

неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	
Организовывать шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Организовывать шефство эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей
Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся	
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: решение текстовых количественных и качественных задач, выполнение заданий по разграничению понятий
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: систематизация учебного материала
Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций
Реализовывать воспитательные	

возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: изучение устройства приборов по моделям и чертежам	
Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)	
Проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося	Проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка
Опирается на жизненный опыт/ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)	
Опирается на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)	Опирается на ценностные ориентиры обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ)
Опирается на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультимедиа, компьютерных игр	Опираясь на жизненный опыт обучающихся, уточняя, что они читают, что они слушают, во что они играют, о чем говорят на переменах, о чем чатаются в сетях?
Выказать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания курса	Акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на занятии
Привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества	Помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности
Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще	
Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности	Учитывать культурные различия обучающихся, половозрастные и индивидуальные особенности детей
Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	Формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их	Моделировать на занятии ситуации для выбора поступка обучающимися (тексты, инфографика, видео и др.)
Реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в классе	Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

III Техническая подготовка

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом. Серии упражнений с мячом. Упражнения на развитие координации движений. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка различных ударов об стенку. Освоение различных ударов через сетку. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Обучение «левой» хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. Контрольные нормативы. Серия упражнений на развитие координации движений. Игра через сетку. Отработка «резаных»

ударов. Освоение «крученых» ударов. Отработка ударов «с лета». Игра через сетку с применением различных приемов.

Отработка удара «смешанных». Освоение подачи. Отработка игры «с полулета». Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре.

Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

Планируемые результаты

знать:

- 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;

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.

Каждый год обучения предполагает рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до соревнований по туризму, и спортивному ориентированию.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно.

Подведение итогов может происходить в виде выполнения творческих работ, отчетов, выставок и участия в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Актуальность, популярность настольного тенниса. Гигиена и врачебный контроль	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
2	Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
3	Техника движения ногами, руками в игре. Техника постановки руки в игре	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
4	Изучение хваток, изучение выпадов. Техника движения ногами, руками в игре	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
5	Техника движения ногами, руками в игре	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
6	Движение ракеткой и корпусом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
7	Изучение хваток, изучение выпадов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
8	Владение ракеткой и передвижения у стола	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
9	Движение ракеткой и корпусом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
10	Техника постановки руки в игре	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
11	Изучение хваток, изучение выпадов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
12	Передвижение игрока приставными шагами	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
13	Обучение техники подачи прямым ударом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
14	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
15	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
16	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
17	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
18	Обучение технике подачи прямым ударом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
19	Обучение движениям при выполнении ударов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
20	Учебная игра с изученными элементами	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
21	Основные тактические варианты игры	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
22	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
23	Свободная игра на столе	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
24	Подача справа и слева	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm

25	Подача справа и слева	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
26	Открытая и закрытая ракетка	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
27	Обучение техники подачи прямым ударом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
28	Обучение подачи «Маятник». Игра- подача	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
29	Обучение техники подачи прямым ударом	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
30	Игровые приемы в настольном теннисе	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
31	Тактика игры атакующего	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
32	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
33	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
34	Свободная игра на столе. Подведение итогов	1	http://okafish.ru/tennis/27_32.htm
	Итого:	34	

Список литературы

1. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.