



Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №32 имени Г. А. Сборщикова" г. Перми

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 367-уч от 30.08.2023 г.
Директор  Гликсон А. М./

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом,
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»**

Программа рассчитана на 70 часов
Тренер: Романов Л.М.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис» для 1-5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с программой по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
- с учётом целей и задач основной Образовательной программы начального и основного общего образования МАОУ «СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова».

Основной **целью** программы является:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании

Задачи курса:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

«Настольный теннис»

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия

Обучающиеся научатся: систематическим занятиям физическими упражнениями укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис; правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правилам проведения соревнований;

Обучающиеся получают возможность научиться:

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе, составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды

стрессового характера; развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Обучающиеся научатся: знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знаниям о положении дел в современном настольном теннисе.

Обучающиеся получат возможность научиться: проводить специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочередно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

Содержание курса 1-5 класс (70 ч)

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).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	20
7	Итого:	70

Календарно-тематическое планирование по курсу «Настольный теннис» в 5 классе на 2019-2020 учебный год

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
1.	Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы.	2	
2.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: задавать вопросы.	2	
3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Априория с ракеткой.	Познавательные: понимание и принятие цели, сформулированной педагогом. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.	2	
4.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	2	
5.	Выбор ракетки и способы держания.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу;	2	

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
	Тренировка с ракеткой и мячом.	осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение.		
6.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Познавательные: использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности. Регулятивные: умение работать по алгоритму. Коммуникативные: умение обосновывать свою точку зрения.	2	
7.	Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.	2	
8.	Удары по мячу накатом. Освоение подачи.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя. Коммуникативные: умение слушать и понимать других.	2	
9.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	2	
10.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: задавать вопросы.	2	
11.	Обучение имитации ударов. Вращение мяча.	Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	2	
12.	Основные положения теннисиста.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	2	

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
13.	Исходные положения, выбор места.	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	2	
14.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	2	
15.	Одношажные и двухшажные перемещения.	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	2	
16.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	2	
17.	Подачи: короткие и длинные.	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.	2	
18.	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Познавательные: анализировать порядок действий при выполнении упражнений. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: контролировать действия партнёра; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.	2	
19.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Познавательные: использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	2	
20.	Тактика одиночных игр	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем.	2	

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
		Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
21.	Игра в защите	Регулятивные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Коммуникативные: учащиеся имеют возможность научиться: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	2	
22.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	2	
23.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	2	
24.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	2	
25.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	2	
26.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Коммуникативные: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. Познавательные: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)	2	

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
27.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. Познавательные: определение основной и второстепенной информации.	2	
28.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	2	
29.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	2	
30.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	2	
31.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Регулятивные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Коммуникативные: учащиеся имеют возможность научиться: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	2	
32.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	2	
33.	Соревнования	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	2	

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Кол-во часов	дата
34.	Соревнования	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	2	
35.	Соревнования	Познавательные: моделировать технические действия в игровой деятельности. Регулятивные: выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Коммуникативные: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	2	