


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»

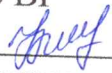
Руководитель ШМО

  
/Михаревич Е.А./

Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР

  
/Полякова А.А./

«26» августа 2022 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

  
/Кушнерук С.В./

Приказ № 146  
от «31» августа 2022 г



**Приложение к ООП ООО**

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

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Уровень образования: ООО

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей.

Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации

дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел учебного курса	Краткое содержание учебной темы (раздела)
1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.	Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.
2. Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.
3. Специальная подготовка.	Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
4. Технические приемы игры.	В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний.	14
2	Технические приемы игры	17
3	Тактика игры	20
4	Стратегия проведения игры	17
	Итого 68 часа	

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки	
			План	Факт
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	2		
2	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	2		
3	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	2		
4	Практическое занятие. Пробная игра	2		
5	Техника безопасности. Основные правила игры.	2		
6	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	2		
7	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	2		
8	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	2		

### Технические приемы.

9	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	2		
10	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	2		
11	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы	2		
12	Парные игры	2		
13	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
14	Подача мяча «веер».	2		
15	Подача мяча «челнок».	2		
16	Подача мяча «маятник».	2		
17	Прием подач ударом.	2		
18	Плоский удар.	2		
19	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	2		
20	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2		
21	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	2		
22	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча	2		
23	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2		
24	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	2		
25	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
26	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	2		
27	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	2		
28	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения	2		
29	Техника удара накатом. ОРУ	2		
30	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ	2		
31	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа	2		
32	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	2		
33	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	2		
34	Соревнования по настольному теннису.	2		