

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ПОСЕЛКА КАМЕНСКИЙ КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрено на педсовете
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР _____
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы _____
Приказ № 181
от «28» августа 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
Кружка «Настольный теннис»
для обучающихся 5-9 класса
(количество часов в год – 68 часа)

Составитель:
Учитель физической культуры
Есаков С.М.

2023-2024 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств; – развитие личностных качеств;

Метапредметные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта
- спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремленность и спортивный характер.

2. Содержание курса

Тема №1 «Изучение правил игры» Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

Тема №3 «Подача» Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Прием» Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Атака» Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Защита» Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Двухсторонняя игра» Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №8 «Игра в парах» Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №9 «Школьные соревнования» Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №10 «Товарищеские встречи» Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №11 «Городские соревнования» Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д. Р

3. Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов
	Теоретические сведения	
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	3
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в	3

	настольный теннис.	
	Практические занятия	
1	Общая и специальная подготовка	15
2	Основы техники и тактики игры	40
3	Контрольные игры.	7
Итого:		68

Тематическое планирование

Дата	Содержание занятий	Часы	Примечание
	Физическая культура и спорт в России	1	
	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	
	Воспитание волевых качеств спортсмена	1	
	Профилактика травм	1	
.	Специальные термины	1	
	Основы тактики игры	1	
.	Основы тактики игры	1	
	Правила игры в настольный теннис	1	
	Правила игры в настольный теннис	1	
	Упражнения на быстроту и ловкость	1	
	Упражнения на быстроту и ловкость	1	
	Упражнения на быстроту и ловкость	1	
	Упражнение на гибкость	1	
	Упражнение на гибкость	1	
	Силовые упражнения	1	
	Силовые упражнения	1	
	Упражнение на выносливость	1	
	Упражнение на выносливость	1	

.	Упражнение с ракеткой и шариком	1	
	Упражнение с ракеткой и шариком	1	
	Техника подачи толчком	1	
	Техника подачи толчком	1	
	Игра толчком справа и слева	1	
	Комбинации	1	
	Игра толчком справа и слева	1	
	Атакующий удар по диагонали	1	
	Атакующий удар по диагонали	1	
	Атакующий удар по линии	1	
	Атакующий удар по линии	1	
	Игра в защите	1	
	Комбинации	1	
	Игра в защите	1	
	Тактические схемы	1	
	Тактические схемы	1	
	Игра с тренером	1	
	Упражнение в парной игре	1	
	Игра с тренером	1	
	Выполнение подач разными ударами	1	
	Комбинации	1	
	Выполнение подач разными ударами	1	
	Игра в разных направлениях	1	
	Комбинации	1	
	Игра в разных направлениях	1	
	Игра на счет разученными ударами	1	
	Комбинации	1	
	Игра на счет разученными ударами	1	
	Игра с коротких и длинных мячей	1	
	Специальные физические упражнения	1	
	Групповые игры	1	
	Передвижение	1	

	Групповые игры	1	
	Отработка ударов накатом	1	
	Подача различными ударами	1	
	Отработка ударов накатом	1	
	Упражнение в парной игре	1	
	Отработка ударов срезкой	1	
	Прием подачи	1	
	Отработка ударов срезкой	1	
	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1	
	Отработка игры в защите	1	
	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	1	
	Переход от защиты к атаке	1	
	Упражнение в парной игре	1	
	Сдача нормативов	1	
	Игра с тренером	1	
	ИТОГО:	68ч	