

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области  
Департамент образования Администрации города Омска  
БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 17»

РАССМОТРЕНО

Председатель методического  
совета

\_\_\_\_\_/Т.В. Алешина

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического  
совета

\_\_\_\_\_/М.А. Пфафенрод

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г.Омска  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 17»

\_\_\_\_\_/О.В.Калугина

Приказ №263

от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Уровень Основное общее образование  
Направление «Спортивно-оздоровительное»  
Класс 6

Составитель: Захаров Сергей Борисович

## Пояснительная записка.

### Назначение программы

Создание условий для развития личности и повышения физической подготовленности учащихся.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

### Цели программы

Укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности воспитание волевых качеств.

#### Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Возраст детей:** от 11 до 13 лет,

**Сроки реализации:** 2024-2025 учебный год

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

**Формы проведения итогов по каждой теме:** метод тестирования контрольных испытаний, соревнования.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки игры в настольный теннис

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ игры, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

#### **знать:**

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Формы организации, виды деятельности
1	Вводное занятие. Т.Б. История возникновения игры. Правила.	Инструктаж по ТБ Изучение правил игры.
2	Упражнения на ловкость. Хват ракетки, подача.	Знакомство с инвентарем и оборудованием для игры.
3	Упражнения на силу. Жонглирование т. мячом. Игра	Изучение видов подачи, приемов подачи.
4	Упражнения на выносливость. Передвижения теннисиста	Тактика игры в нападении и защите.
5	Упражнения на гибкость. Стойка теннисиста. Игра	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.
6	Упражнения на внимание и реакцию. Виды ударов. Игра	Тактика индивидуальной игры, выработка своего стиля.
7	Прыжковые упражнения. Виды подач. Игра.	Промежуточные и итоговые соревнования.
8	Упражнения на гибкость. Виды ударов по мячу. Игра.	Подведение итогов года: достижения и недостатки.
9	Упражнения на силу. Подачи для атаки. Игра.	Занятия проводятся в основном в групповой форме.
10	Общеразвивающие упражнения. Виды подач. Игра.	Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного уровня подготовки.
11	Повторение правил игры. Удар без вращения «толчок».	Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.
12	Упражнения на реакцию. Подача «толчком» и вращением.	Занятия проходят в
13	Совершенствование подачи. Повторяющиеся удары.	
14	Удар «накатом». Подача в угол стола.	
15	Упражнения на выносливость. Удары с вращением и «свечой».	
16	Прием подачи ударом. Короткие и длинные удары.	
17	Техника подачи. Игра атакующего и защитника.	
18	Подачи защитные, не позволяющие атаковать.	
19	Самостоятельное судейство игры Завершающий атакующий удар.	
20	Прием «крученая свеча». Игра защитника против атакующего.	
21	Удары по мячу «толчок». Подача по диагонали. Игра	
22	Совершенствование подачи, приема. Парная игра.	

23	Жонглирование. Прием подач ударом. Игра.	спортивном зале, по возможности, на свежем воздухе.
24	ОРУ. Удары атакующие и защитные. Игра.	
25	ОРУ. Стойки и перемещения. Удары различной длины.	
26	ОРУ. Вращение мяча. Удары по высоте отскока.	
27	Подачи для атаки. Прием подач защитным ударом.	
28	Подача «маятник». Прием, не позволяющий атаковать.	
29	Подача «челнок». Прием подготовительным ударом.	
30	Подача «веер». Игра атакующего против атакующего.	
31	Подача «бумеранг». Подача на выигрыш очка. игра	
32	Прием мяча вращением. Удар с нижним вращением.	
33	Удар с верхним вращением «накат». Подготовка к соревнованиям	
34	Соревнования по итогам года.	

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводное занятие. Т.Б. История возникновения игры. Правила.		07.09		
2	Упражнения на ловкость. Хват ракетки, подача.	1	14.09		
3	Упражнения на силу. Жонглирование т. мячом. Игра	1	21.09		
4	Упражнения на выносливость. Передвижения теннисиста	1	28.09		
5	Упражнения на гибкость. Стойка теннисиста. Игра	1	05.10		
6	Упражнения на внимание и реакцию. Виды ударов. Игра	1	19.10		
7	Прыжковые упражнения. Виды подач. Игра.	1	26.10		
8	Упражнения на гибкость. Виды ударов по мячу. Игра.	1	02.10		
9	Упражнения на силу. Подачи для атаки. Игра.	1	09.11		
10	Общеразвивающие упражнения. Виды подач. Игра.	1	16.11		
11	Повторение правил игры. Удар без вращения «толчок».	1	30.11		
12	Упражнения на реакцию. Подача «толчком» и вращением.	1	07.12		
13	Совершенствование подачи. Повторяющиеся удары.	1	14.12		
14	Удар «накатом». Подача в угол стола.	1	21.12		
15	Упражнения на выносливость. Удары с вращением и «свечой».	1	28.12		
16	Прием подачи ударом. Короткие и длинные удары.	1	11.01		

17	Техника подачи. Игра атакующего и защитника.	1	18.01		
18	Подачи защитные, не позволяющие атаковать.	1	25.01		
19	Самостоятельное судейство игры Завершающий атакующий удар.	1	01.01		
20	Прием «крученая свеча». Игра защитника против атакующего.	1	08.02		
21	Удары по мячу «толчок». Подача по диагонали. Игра	1	15.02		
22	Совершенствование подачи, приема. Парная игра.	1	01.03		
23	Жонглирование. Прием подач ударом. Игра.	1	08.03		
24	ОРУ. Удары атакующие и защитные. Игра.	1	15.03		
25	ОРУ. Стойки и перемещения. Удары различной длины.	1	22.03		
26	ОРУ. Вращение мяча. Удары по высоте отскока.	1	29.03		
27	Подачи для атаки. Прием подач защитным ударом.	1	05.04		
28	Подача «маятник». Прием, не позволяющий атаковать.	1	19.04		
29	Подача «челнок». Прием подготовительным ударом.	1	26.04		
30	Подача «веер». Игра атакующего против атакующего.	1	03.05		
31	Подача «бумеранг». Подача на выигрыш очка. игра	1	10.05		
32	Прием мяча вращением. Удар с нижним вращением.	1	17.05		
33	Удар с верхним вращением «накат». Подготовка к соревнованиям	1	24.05		
34	Соревнования по итогам года.	1	31.05		
		1			<b>34</b>

### Оборудование

- 1.Теннисный стол,
- 2.Ракетки,
- 3.Теннисный мяч,
4. Сетка,

5. различные виды мячей,
6. Скакалки,
7. Гимнастическая скамейка.