

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
Котова Н.В.  
Приказ №751 от 31.08.2023г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Настольный теннис»  
1 год обучения  
Возраст обучающихся 16-17 лет

Программа составлена  
учителем физической культуры  
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»  
Грязновым Сергеем Сергеевичем

п.Вейделевка, 2023 год

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Подвижные игры», спортивно- оздоровительное направление, 1 год.

Автор программы: Грязнов С.С.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 31 августа 2023 г., протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Н.В.Котова



Подпись

Ф.И.О.

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса « настольный теннис» , один год обучения, возраст обучающихся 16-17 лет. В данной программе представлен первый год обучения. Составлена на основе внеурочной деятельности школьников, методический конструктор; авторы: В.С. Кузнецов,Г.А.Колодницкий «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» Москва «Просвещение 2018 год», 2-е издание.

Возраст 16-17 лет, класс -10

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год - 34

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

*Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.* Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей).

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

*Оценка эффективности занятий по настольному теннису.* Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

#### Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья. *Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.* Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<b>1-ый год (34 ч)</b>		
<i>Знания о физической культуре</i>		
<p><b>История развития настольного тенниса.</b> Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.</p>	<p><b>Знать:</b> историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.</p>	<p><b>Называть:</b> основные признаки правильной осанки. <b>Выполнять:</b> упражнения для формирования и профилактики осанки.</p>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Самоконтроль на занятиях настольным теннисом.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдений.</p>	<p><b>Вести:</b> дневник самонаблюдений.</p> <p><b>Выполнять:</b> тестовые задания для определения физической подготовленности.</p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Комплекс упражнений для домашних заданий</p>	<p><b>Выполнять:</b> упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b></p> <p>Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.</p> <p>Активное взаимодействие с другими учениками.</p>	<p>Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»);</p> <p>Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений.</p> <p>Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.</p> <p>Комбинированные действия в парах и группах.</p>	<p><b>Выполнять:</b> упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование.</p> <p><b>Выполнять:</b> имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева.</p> <p><b>Выполнять:</b> удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.</p> <p><b>Выполнять:</b> итоговые тесты <i>«Школа мяча»</i> и <i>«Школа ударов на столе»</i>.</p>

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятия	Кол-во часов	По плану	фактически
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1		
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1		
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		

10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
12	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1		
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
20	Крученая подача. Игра в защите	1		
21	Крученая подача. Игра в защите	1		
22	Крученая подача. Игра в защите	1		
23	«Резная» подача. Игра в нападении	1		
24	«Резная» подача. Игра в нападении	1		
25	«Резная» подача. Игра в нападении	1		

26	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1		
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		
33	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1		
34	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1		