

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 64

Приложение

к основной образовательной программе  
основного общего образования  
приказ № 266-о от 31.08.2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Уровень образования: начальное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Класс: 5

Общее количество часов на реализацию программы: 70 часов

Екатеринбург

Программа по настольному теннису предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с использованием программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Настольный теннис» Г.В.Барчукова, В.А. Воробьев, М., 2010г.

Рабочая программа рассчитана на 1 год, построена с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся в группе. Рабочая программа рассчитана на 1 год, построена с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 11-12 лет. Направление спортивно-оздоровительное. Программа является дополнением к программе по физической культуре.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности: «Настольный Теннис»**

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в **области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в **области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий теннисом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию.

Минимальные требования к материально-техническому обеспечению для реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- обеспечение оборудования и спортивным инвентарем.

#### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Теннисный стол	комплект	3
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	50
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3

#### Планируемые результаты

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Рабочая программа рассчитана на 1 год, построена с учетом возрастных особенностей детей, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 11-12 лет. Направление спортивно-оздоровительное. Программа является дополнением к программе по физической культуре.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы учащихся в Учреждении являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования и прочие.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрация наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия проходят в большом спортивном зале школы №64.

Для занятия по курсу «Настольный теннис» можно выделить 2 часа в неделю, таким образом, изучение данного курса составит 70 часов в год. (35 недель по 2 часа)

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. История настольного тенниса.	2	<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p> <p>Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>
2	Стойка игрока. Хват ракетки. ОФП	2	
3	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	1	
4	Упражнения у стены с ракеткой.	1	
5	Подвижные игры с мячом и ракеткой.	1	
6	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1	
7	Подача подставкой. СФП	1	
8	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	2	
9	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	2	
10	Подставки мяча справа и слева.	1	
11	Атакующие удары по диагонали.	1	
12	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	2	
13	Прыжковые упражнения.	1	
14	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1	
15	Игра в защите. ОФП	1	

16	Тактические схемы. Одиночные игры.	2	<p>процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Контроль</b> осуществляется за счет сдачи нормативов, тесты, учебные игры на счет, соревнования</p>
17	Подача мяча «накатом». Подвижные игры.	3	
18	Подача мяча «подрезкой».	1	
19	Учебная игра в различных направлениях.	2	
20	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	1	
21	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1	
22	Упражнения для совершенствования подач мяча.	1	
23	Игра на счет различными ударами. ОФП.	4	
24	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	6	
25	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	4	
26	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры.	2	
27	Удары «накатом» справа налево. Подвижные игры.	2	
28	«Срезка» справа. СФП.	2	
29	«Срезка» слева. ОФП.	2	
30	Применение приема «срезка» в игре.	1	
31	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	4	
32	Прыжковые упражнения.	1	
33	Учебные игры с заданиями.	5	
34-35	Соревнования в группах.	6	
<b>Итого</b>		<b>70</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022