

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Южное управление министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ №1 "ОЦ" им. В.И. Фокина с. Большая Глушица"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Бондаренко Е.В.
Протокол №3
от «10» февраля 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР

Писаренко Е.В.
«10» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 1 «ОЦ» им. В.И. Фокина с.
Большая Глушица
Директор школы

Соколова О.А.
Приказ № 108-ОД
от «13» февраля 2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб.
Настольный теннис»
по направлению «Внеурочная деятельность, направленная на развитие
личности, профориентацию, предпрофильную подготовку»
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

2025 г.

Пояснительная записка

Настольный теннис – спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у детей. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

Актуальность данного курса заключается в том, что модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей решения этих задач - раскрытие воздействия некоторых видов спорта, например, настольного тенниса на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения. Занятия настольным теннисом предназначены для тех, кто хочет укрепить здоровье с помощью средств физической культуры, движений.

Цели курса:

- вызвать устойчивый интерес у детей к игре настольный теннис;
- научить основным правилам игры;
- развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, глазомера;

Задачи курса:

- способствовать нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.
- развитие физических качеств, повышение работоспособности.
- пропаганда настольного тенниса среди школьников.

Личностные и метапредметные результаты освоения учебной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для учащихся 5 – 9 классов и состоит из 34 учебных занятий 1 час в неделю.

Содержание курса

Основные виды учебной деятельности

Теоретические знания:

- история возникновения настольного тенниса;
- правила игры;
- актуальность, популярность настольного тенниса;
- особенности настольного тенниса;
- влияние настольного тенниса на организм.

Тактика игры:

- тактика игры атакующего;
- тактика игры против атакующего;
- тактика игры атакующего против атакующего;
- тактика парной игры.

Техника игры:

- хват ракетки;

- стойки и передвижения;
- подачи;
- удары;
- вращения мяча;
- учебно-тренировочные игры.

Формы и методы организации учебного процесса

- групповая форма;
- индивидуальная форма;
- метод круговой тренировки;
- поточный метод.
- словесные и наглядные;
- практические;
- самостоятельная работа.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Инвентарь:

- теннисные столы
- теннисные ракетки
- шарики
- сетки

Литература:

1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
2. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
5. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата по плану
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	
2.	Обучение хватки ракетки. Правила игры в настольный теннис. Специальные термины.	1	
3.	Обучение игровой стойке. Основы тактики игры. Основы техники игры.	1	
4.	Набивание мяча одной стороной ракетки	1	
5.	Набивание мяча обеими сторонами ракетки	1	
6.	Освоение удара откидкой слева	1	
7.	Тренировка удара откидкой слева	1	
8.	Набивание мяча на разную контрастную высоту	1	
9.	Удар мяча накатом справа	1	
10.	Тренировка соединений ударов откидкой слева	1	
11.	Тренировка ударов накатом справа	1	
12.	Тренировка правильных действий кисти при ударе накатом справа	1	
13.	Тренировка сочетаний правильности работы плеча и туловища при ударе накатом справа	1	
14.	Выполнение удара накатом справа из правого угла	1	
15.	Выполнение удара накатом справа из левого угла	1	
16.	Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии	1	
17.	Игра в защите. Выполнение подач разными ударами.	1	
18.	Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами.	2	
19.	Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры.	2	
20.	Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.	1	
21.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	1	
22.	Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой.	1	
23.	Удары срезкой справа. Удары срезкой слева.	1	
24.	Удары накатом справа. Удары накатом слева.	1	
25.	Чередование ударов различных стилей. Передвижение.	1	
26.	Комбинации. подача различными ударами.	1	
27.	Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите.	1	
28.	Подача срезкой. подача накатом.	1	
29.	Подача боковым вращением.	1	
30.	Техника приема подач разных видов. Игра на счет разученными ударами.	1	
31.	Техника выполнения ударов по высокому мячу.	1	
32.	Итоговое занятие	1	

