

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление

ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каменева С.А

Протокол №1

от «28» 08.25 г.

Винник С.В.

от «28» 08.25 г.

Снегирев С.В.

Приказ №121

от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (5 класс)

Классы: 5

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказ Минпросвещения РФ от 09.10.2024 № 704** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Актуальность и перспективность

Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в двигательной активности, формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Настольный теннис развивает быстроту реакции, координацию, ловкость, стратегическое мышление и является доступным видом спорта, в который можно играть на протяжении всей жизни.

1.3. Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к настольному теннису, освоение основ техники и тактики игры, содействие гармоничному физическому и личностному развитию.

1.4. Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к сопернику и партнеру.
- Формировать навыки самостоятельности и самоконтроля.

- Содействовать развитию волевых качеств (настойчивость, целеустремленность).

Метапредметные:

- Развивать умение принимать решения в быстро меняющихся игровых ситуациях.
- Формировать умение работать в соответствии с поставленной задачей (например, освоить конкретный удар).
- Совершенствовать коммуникативные навыки в парной игре и в общении с группой.

Предметные:

- Обучить основам техники: хватка ракетки, стойка, перемещения, основные удары (толчок, накат, подрезка, подача).
- Обучить простейшим тактическим комбинациям.
- Дать представление о правилах игры в настольный теннис.
- Способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, координации, скорости реакции.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа носит практико-ориентированный характер с использованием игрового метода. Большая часть времени отводится на выполнение упражнений у стола и учебные игры. Учитываются индивидуальные особенности и разный уровень физической подготовленности учащихся.

1.6. Возраст обучающихся: 11-12 лет (5 класс).

1.7. Сроки реализации: 1 учебный год (34 недели).

1.8. Формы занятий: групповые тренировки, индивидуальные задания, теоретические беседы, игровая практика, мини-соревнования.

1.9. Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Проявление позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.
- Сформированность навыков сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение проявлять дисциплинированность и уважение к партнерам по игре.
- Развитие мотивации к самосовершенствованию.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и контролировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (например, правильно выполнить технический элемент).
- Развитие способности быстро принимать решения в условиях дефицита времени (во время игры).
- Умение адекватно оценивать свои достижения и трудности.

Предметные результаты:

- **Знать:** правила игры в настольный теннис; основы техники безопасности; названия основных элементов и ударов.
- **Уметь:** правильно держать ракетку; выполнять основные технические элементы (стойка, перемещения, подачи, толчок, накат); вести счет в партии.
- **Владеть:** навыками игры у стола с партнером; основами судейства учебной игры.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Формы контроля
	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2	
1.1	Инструктаж по ТБ. История	1	Беседа, опрос

	настольного тенниса. Экипировка.		
1.2	Входное тестирование физической подготовленности.	1	Тестирование
	Раздел 2. Основы техники игры.	20	
2.1	Стойка теннисиста. Перемещения у стола. Хватка ракетки.	3	Выполнение упражнений
2.2	Подачи: основные виды и правила их выполнения.	3	Контроль точности подач
2.3	Основной удар с вращением (толчок слева и справа).	4	Упражнения у стены, в парах
2.4	Атакующий удар (накат слева и справа).	4	Упражнения на точность
2.5	Защитный удар (подрезка слева).	3	Комбинационные упражнения
2.6	Прием подачи.	3	Упражнения с различными подачами
	Раздел 3. Основы тактики и игровая практика.	10	
3.1	Тактика одиночной игры: выбор удара, игра на точность.	3	Учебные игры с заданием
3.2	Тактика парной игры: перемещение, взаимодействие с партнером.	3	Упражнения в парах
3.3	Правила игры. Практика судейства.	2	Самостоятельное судейство
3.4	Учебные игры и мини-	2	Наблюдение, анализ

	турниры.		игры
	Раздел 4. Итоговое занятие.	2	
4.1	Контрольное тестирование технической подготовленности.	1	Сдача нормативов
4.2	Итоговый турнир внутри группы.	1	Соревнование
	Итого:	34	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч)

Теория: Знакомство с программой. Правила поведения и безопасности в спортивном зале. История и популярность настольного тенниса. Краткий обзор инвентаря (ракетка, мяч, стол).

Практика: Общеразвивающие упражнения. Входное тестирование: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

Раздел 2. Основы техники игры (20 ч)

Теория: Понятие о технике. Роль вращения мяча. Анализ кинематики основных ударов.

Практика:

- Имитационные упражнения без мяча и с мячом.
- Отработка стоек и способов перемещения (приставными шагами).
- Изучение и отработка хватки ракетки (европейская).
- Подачи: без вращения, с нижним и верхним вращением.
- Отработка ударов: толчок слева и справа, накат справа, подрезка слева.
- Упражнения у тренировочной стенки, в парах, у стола.

Раздел 3. Основы тактики и игровая практика (10 ч)

Теория: Понятие о тактике. Правила одиночной и парной игры. Роль первого

удара (подачи и приема подачи).

Практика:

- Учебные игры с заданием (например, игра только накатом справа).
- Отработка простейших тактических схем: «игра на соперника», «игра в ближнюю/ дальнюю точку стола».
- Игры на счет с акцентом на применение изученных технических приемов.
- Судейство учебных игр одноклассниками.

Раздел 4. Итоговое занятие (2 ч)

Практика: Контроль освоения технических элементов (качество подачи, точность наката). Проведение кругового турнира внутри группы для закрепления навыков и выявления личных предпочтений (одиночная/парная игра).

5. Методическое обеспечение программы

- **Материально-техническое обеспечение:** теннисные столы (2 шт.), ракетки для настольного тенниса (по количеству обучающихся), мячи (не менее 10 шт.), сетки, тренировочная стенка (при наличии), разделительные барьеры.
 - **Дидактические материалы:** плакаты с техникой выполнения ударов, правила игры в настольный теннис, карточки с заданиями для упражнений, видеоролики с демонстрацией техники.
 - **Технологии обучения:** игровые технологии, технология дифференцированного обучения (индивидуальный подход), технология сотрудничества (работа в парах, группах), здоровьесберегающие технологии.
-

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов является безотметочной и проводится в формах (зачёт, незачёт):

- **Стартовая диагностика:** определение исходного уровня физических качеств.
 - **Текущий контроль:** наблюдение за активностью, техникой выполнения упражнений, отношением к занятиям.
 - **Промежуточный контроль:** выполнение контрольных упражнений по технике (например, 10 подач в заданный квадрат).
 - **Итоговый контроль:** участие в итоговом турнире и выполнение контрольных нормативов по технике. Возможно использование методов самооценки и взаимооценки учащихся.
-

7. Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Официальные правила вида спорта «настольный теннис». – М., 2022.

Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
 2. Интернет-ресурсы: официальный сайт Федерации настольного тенниса России (ttfr.ru).
-

Составитель: Макеева Н.М., учитель физической культуры.

Программа является открытой и может корректироваться с учетом индивидуальных особенностей группы, материальной базы и интересов учащихся.