

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Томска

**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ № 12  
Шагаева Т.А.  
Приказ № 213 от «30» августа 2023 г.

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Настольный теннис» 5-8 класс**

Составитель: Житникова Н.А.,  
учитель физической культуры

Томск 2023 год

### **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана для занятий с обучающимися основной школы в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования.

**Актуальность** организация внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления, с использованием эффективных форм проведения занятий, позволит успешно приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и решать проблемы сохранения и укрепления здоровья.

**Цель программы:** создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья школьников через игровую деятельность.

**Задачи программы:**

Образовательные:

формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; формирование интереса к народному творчеству; расширение кругозора школьников.

Развивающие:

развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;  
развитие активности, самостоятельности, ответственности; развитие статистического и динамического равновесия;  
развитие глазомера и чувства расстояния; развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь; формирование установки на здоровый образ жизни;  
формирование этических норм поведения; воспитание бережного отношения к народным традициям.

***Преимственность*** Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» должен реализовать интересы обучающихся 5-8 классов в сфере спортивно-оздоровительного направления. Освоение содержания опирается на межпредметные связи с курсами физической культуры, истории, биологии и ОБЖ. Материалы и задания подобраны в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Программа рассчитана на обучающихся 5-8 класса.**

**Сроки реализации программы** Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Программа способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Полученные знания позволят учащимся преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В ФГОС результаты освоения программы образования находятся в преемственной связи и подразделяются в свою очередь на предметные, метапредметные и личностные.

**Личностные результаты** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Метапредметные результаты**

– **Регулятивные УУД:**

*Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

*Проговаривать* последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*Слушать и понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Сроки реализации программы** Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Программа составлена для обучающихся 5 -8 классов.**

В программе соблюдается **преемственность** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования.

**Ориентированность на достижение планируемых результатов ФГОС:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### Содержание материала Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

## 3. Тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общеспортивная подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приемам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34