

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**секция «Настольный теннис»**

**1. Планируемые результаты освоения программы.**

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты.

**Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

**Будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**Будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

**2. Содержание программы:**

Материал программы дается в трех разделах:  
- основы знаний;  
- общая и специальная физическая подготовка  
- техника и тактика игры;

**Основы знаний.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка.**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### **Техника и тактика игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

#### **Методы и формы обучения.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **3. Календарно-тематическое планирование.**

№ раздела (главы)	Наименование темы	Всего часов
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	1
2	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	1
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b> Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на развитие у детей координации движений.	3 1 2
4	<b>Основы техники игры:</b> Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	20 2 2 10 2

	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2
	Тренировка ударов сложных подач	2
<b>5</b>	<b>Основы тактики игры:</b> Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	<b>10</b> 1 2 2 2 2 1
<b>6</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	
<b>7</b>	<b>Итого</b>	<b>35</b>

### 3.1 Поурочная планирование.

№ Занятия	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	
2	Правила игры в настольный теннис	
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	
4	Упражнения на развитие у детей координации движений.	
5	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	
6	Изучение подач	
7	Подачи	
8	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	
9	Овладение техникой подач	
0	1 Изучение подач	
1	1 Подачи	
2	1 Упражнения на развитие у детей координации движений.	
3	1 Подачи	
4	1 Подачи	
5	1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	
6	1 Овладение техникой подач	
7	1 Подачи	
8	1 Подачи	
9	1 Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	
0	2 Выбор позиции	
1	2 Игра в «крутиловку» вправо и влево	
2	2 Подачи	
2	2 Тренировка ударов сложных подач	

3			
4	2	Игра в «крутиловку» вправо и влево	
5	2	Тактика игры с разными противниками	
6	2	Основные тактические варианты игры	
7	2	Подачи	
8	2	Тренировка ударов сложных подач	
9	2	Подачи	
0	3	Тактика игры с разными противниками	
1	3	Свободная игра на столе	
2	3	Подачи	
3	3	Свободная игра на столе	
4	3	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	
5	3	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597644

Владелец Ковалева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024