

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НЯГАНЬ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №6" ИМЕНИ  
АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДЕНКО, ПОЧЕТНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА  
НЯГАНЬ

Подписано цифровой подписью:  
МБОУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЯГАНЬ  
"СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№6" ИМЕНИ АВГУСТЫ ИВАНОВНЫ  
ГОРДЕНКО, ПОЧЕТНОГО  
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА НЯГАНЬ  
Дата: 2023.09.06 08:21:36 +0300

приложение 3  
к основной образовательной  
программе  
среднего общего образования  
приказ №700 от 31.08.2023

**Программа курса внеурочной деятельности**  
**«Настольный теннис»**  
для обучающихся 10-11 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Настольный теннис». Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, в рамках Федерального Государственного образовательного стандарта второго поколения.

В секцию настольный теннис привлекаются ребята в возрасте 13-17 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 34 часов в год (1 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольному теннису» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6х классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Настольный теннис – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по настольному теннису, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в настольный теннис, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».

- Федеральный государственный образовательный стандарт.

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании спортивного клуба принято решение по созданию программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» для учащихся 5-6х классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

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

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать 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.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

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

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

*Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни,

регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Настольный теннис» учащиеся *смогут узнать:*

- значение Настольный теннис в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по настольному теннису;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях настольным теннисом;
- играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по настольному теннису.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности.**

Таблица 1

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	посвящены только одному из компонентов подготовки: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия.	включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	построены на учебной двусторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Настольный теннис» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья, учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Для усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

**Тематическое планирование учебного материала по настольному теннису во внеурочной  
деятельности учащихся**

№	Учебный материал	
1.	Стойка игрока (исходные положения)	Р
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,)	+
4.	Удар по мячу: полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Р
5.	Подачи мяча	Р
6.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р
7.	Групповые тактические действия в нападении, защите	+
8.	Командные тактические действия в нападении, защите	+
9.	Двусторонняя учебная игра	+

10.	Игры, развивающие физические способности	+
11.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
12.	Судейство учебной игры в настольный теннис	+

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Подача и приём мяча через сетку	10
3	Приём мяча	10
4	Жонглирование на ракетке	15
5	Жонглирование на ракетке (тыльная, лицевая сторона)	10

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

П/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. История возникновения, техника безопасности.	1		
2.	Правила игры в теннис, место для игры, оборудование, инвентарь. Теория.	1		
3.	Основные стойки, хватки ракетки. Теория.	1		
4.	Выбор ракетки и способы держания.	1		
5.	Основы техники передвижения.			
6.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
7.	Тактика игры в настольный теннис.	1		
8.	Удар по мячу с полюлета	1		
9.	Удар подрезкой, срезка	1		
10.	Основные технические элементы в настольном теннисе	1		
11.	Исходные положения, выбор места.	1		
12.	Техника подачи мяча	1		
13.	Поддачи: короткие и длинные.	1		
14.	Удары: накатом с подрезанного мяча.	1		
15.	Учебная практика – игровая тренировка	1		
16.	Поддачи: короткие и длинные.	1		
17.	Прием мяча с подачи	1		
18.	Общеразвивающие физические упражнения с уклоном на специфику игры в теннис	1		
19.	Учебная практика – игровая тренировка	1		
20.	Техника игры в защите	1		
21.	Срезка справа.	1		
22.	Учебная практика – игровая тренировка	1		
23.	Техника игры в нападении	1		
24.	Срезка слева.	1		
25.	Нападающий удар	1		

26.	Удары: накатом по короткому мячу	1		
27.	Резаная подача	1		
28.	Подача мяча	1		
29.	Противодействие атакующему удару	1		
30.	Техника игры в защите и нападении	1		
31.	«Подставка» слева.	1		
32.	«Подставка» справа.	1		
33.	Игровая тренировка.	1		
34.	Игровая тренировка.	1		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.