

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И.Шелехова»
города Рыльска Курской области.**

Принято на
заседании педагогического
совета
протокол №1
от «31» августа 2022 г.



Утверждено:

приказ № 1-166

от «31» августа 2022 г

Директор школы

В.В.Милонов

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
5 – 9 класс
Уровень образования: основное общее образование**

**Составитель: С.А.Чурик,
старшая вожатая**

2022-2023 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование внеурочной деятельности.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

5 класс

В результате освоения содержания программы «Настольный теннис» в 5 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- использовать справочную литературу, ИКТ;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

2. Познавательные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

3. Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.

4. Предметные результаты:

Предметными результатами освоения содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет.

6 класс

Изучение программы «Настольный теннис» в 6 классе основной школы дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им
- объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

2. Познавательные УУД:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

3. Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

4. Предметные результаты:

Предметными результатами освоения содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

7 класс

В результате освоения содержания программы «Настольный теннис» в 11 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

2. Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

3. Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

4. Предметные результаты:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

8 класс

Изучение курса «Настольный теннис» в 8 классе направлено на достижение определённых результатов обучения.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

2. Познавательные УУД:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

3. Коммуникативные УУД:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

4. Предметные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

9 класс

Изучение курса «Настольный теннис» в 9 классе направлено на достижение определённых результатов обучения.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих результатов:

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание:

- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

2. Познавательные УУД:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

3. Коммуникативные УУД:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

4. Предметные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация (6ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (10ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка (9ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт (5ч)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (3ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

6 «А» класс

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация (6ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (17ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка (16ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт (15ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (13ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

6 «Б» класс

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация (3ч.)

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации (8ч.)

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка (9ч.)

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт (7ч.)

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений) (6ч.)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

6. Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося.

7 «А» класс

1. Введение, техника безопасности (2ч.)

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России (2ч.)

Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

3. Основы техники и тактики игры (27ч.)

Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

4. Методика обучения (1ч.)

Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

5. Правила игры (2ч.)

Ознакомление с правилами одиночных игр.

7 «Б» класс

1. Введение, техника безопасности (2ч.)

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

2. Физическая культура и спорт в России (2ч.)

Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

3. Основы техники и тактики игры (27ч.)

Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

4. Методика обучения (1ч.)

Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

5. Правила игры (2ч.)

Ознакомление с правилами одиночных игр.

8 «А» класс

1. Вводное занятие (1ч.)

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общая физическая подготовка (5ч.)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка (10ч.)

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения. Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальных действий у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке. Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

4. Обучение тактическим приемам (18ч.)

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

8 «Б» класс

1. Вводное занятие (1ч.)

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общая физическая подготовка (18ч.)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка (20ч.)

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения. Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальных действий у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке. Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

4. Обучение тактическим приемам (29ч.)

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

8 «В» класс

1. Вводное занятие (1ч.)

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Общая физическая подготовка (5ч.)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

3. Специальная физическая подготовка (10ч.)

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения. Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуальных действий у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке. Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

4. Обучение тактическим приемам (18ч.)

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

9 класс

1. Физическая подготовка (8 ч.)

Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги прыжки выпады, броски. Вращение мяча. Подачи по диагонали в один угол стола, игра защитника против атакующего. Учебно- тренировочная игра, защитник против нападающего. Учебно-тренировочная игра, нападающий против защитника. Основы тренировки теннисиста.

2. Специальная физическая подготовка (25ч.)

Подача (4 группы подач). Верхняя подача, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Подачи короткие, длинные. Подачи накатом. Удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары. Накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. 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. Основные тактические комбинации. При подачах соперника: при длинной подачи-накат по прямой; при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Парные учебно-тренировочные игры. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.

3. Тематическое планирование по курсу «Настольный теннис»

5 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника: совершенствование, передвижения и координация	6	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Тактика: отработка технико-тактической комбинации	10	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Индивидуальная подготовка	9	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Игры на счёт	5	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	3	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
6	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	34	

6 «А» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника: совершенствование, передвижения и координация	6	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Тактика: отработка технико-тактической комбинации	17	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Индивидуальная подготовка	16	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Игры на счёт	15	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	13	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
6	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	68	

6 «Б» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника: совершенствование, передвижения и координация	3	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Тактика: отработка технико-тактической комбинации	8	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Индивидуальная подготовка	9	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Игры на счёт	7	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений)	6	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
6	Итоговое занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	34	

7 «А» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Введение, техника безопасности	2	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Физическая культура и спорт в России	2	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
3	Основы техники и тактики игры	27	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
4	Методика обучения	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
5	Правила игры	2	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.
	Итого	34	

7 «Б» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Введение, техника безопасности	2	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Физическое воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
2	Физическая культура и спорт в России	2	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание.</p>
3	Основы техники и тактики игры	27	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание.</p>
4	Методика обучения	1	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание.</p>
5	Правила игры	2	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание.</p>
	Итого	34	

8 «А» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Общая физическая подготовка	5	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Специальная физическая подготовка	10	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Обучение тактическим приемам	18	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	34	

8 «Б» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Общая физическая подготовка	18	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Специальная физическая подготовка	20	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Обучение тактическим приемам	29	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	68	

8 «В» класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводное занятие	1	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Общая физическая подготовка	5	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
3	Специальная физическая подготовка	10	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
4	Обучение тактическим приемам	18	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	34	

9 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Физическая подготовка	8	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
2	Специальная физическая подготовка	25	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание. Трудовое воспитание.
	Итого	33	

