

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №4»

Рассмотрена и согласована  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1  
от «30 » августа 2024 г

«Утверждаю»:  
Директор МКОУ «ЦО № 4»  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Бирюкова  
Приказ № 129-ОД от «30 » августа 2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30 » августа 2004 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
кружок «**Резвые ракетки**»

Направление: Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей в творческом и физическом развитии

Класс: 8

Составитель: Мальцева С.В.  
Новичков В.К.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2024-2025

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Содержание материала Знания о физической культуре(4ч)**

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(30ч)**

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 полулета, 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, контрнакат (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).

### **формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса

### **Методы обучения**

методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

### **Личностные результаты:**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### **Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Предметные результаты:** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису

### 3. Учебно-тематическое планирование

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

### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1		
5	Выбор ракетки и способы держания.	1		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		
8	Удары по мячу накатом.	1		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1		
11	Вращение мяча.	1		
12	Основные положения теннисиста.	1		
13	Исходные положения, выбор места.	1		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		
17	Подачи: короткие и длинные.	1		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		
20	Тактика одиночных игр	1		
21	Игра в защите	1		

22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
33	Соревнования	1		
34	Соревнования	1		