

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооруженных сил СССР  
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области**

«Проверено»  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ / Андреев С.С.  
«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»  
п.г.т. Стройкерамика  
\_\_\_\_\_ Егоров  
А.В.  
Приказ № 385-од  
от «29» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»  
10-11 класс**

Программа рассчитана на 1 год, объем – 68 часов (2 часа в неделю)

Форма внеурочной деятельности - секция

### **Планируемые результаты**

#### Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;

#### Метапредметные результаты:

##### *Познавательные:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать в индивидуально и группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

- освоение правил игры в настольный теннис;

- изучение основных способов удара по мячу: плоский, подставка, топ-спин, бэк-спин, боковые и смешанные вращения.
- понимание применения физических законов и физиологии движений тела к технике игры
- умение составлять план и календарь тренировок

## **Содержание программы**

### **Модуль «Теоретические основы игры в настольный теннис»**

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об игре – истории настольного тенниса, правил игры, подходов к организации соревнований, знакомству с известными игроками и стилем их игры.

**Цель модуля:** формирование и развитие интереса к игре в настольный теннис

#### ***Задачи модуля:***

##### *Обучающие:*

- познакомить с игрой в настольный теннис
- обучить правилам игры;
- научить осознанному восприятию игры.

##### *Развивающие:*

- повышения уровня общей эрудиции в области спорта.

##### *Воспитательные:*

- воспитание осознанного отношения к занятиям спортом.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

#### **Обучающийся должен знать:**

- правила игры в настольный теннис;

#### **Обучающийся должен уметь:**

- организовать и провести одиночную игру и соревнования

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- планирования занятий настольным теннисом

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	История игры в настольный теннис, принципы игры	1	1		Беседа, вопрос-ответ
2	Правила игры и организация соревнований	4	4		Беседа, вопрос-ответ
3	Современное состояние вида спорта	1	1		Беседа, вопрос-ответ
Итого:		6	6	0	

### Содержание программы модуля

#### **Тема 1 История игры в настольный теннис, принципы игры (1 ч)**

Теория: Обучающиеся знакомятся с историей настольного тенниса, правилами игры, подходами к организации соревнований, узнают об известных игроках и стилях их игры.

#### **Тема 2 Правила игры и организации соревнований (4 ч)**

Теория: Знакомство обучающихся с правилами игры в настольный теннис и организации соревнований с учетом возрастных особенностей игроков и формата проведения игр.

#### **Тема 3 Современное состояние вида спорта (1 ч)**

Теория: Обучающиеся узнают об известных игроках в настольный теннис – действующих и закончивших выступления, особенностях и сильных сторонах их игры.

### **Модуль «Технические приемы игры в настольный теннис»**

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об основных технических приемах настольного тенниса и навыков их выполнения в игре – подачи, атакующих и защитных действий.

**Цель модуля:** постановка техники игры в настольный теннис

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- познакомить с основными техническими приемами
- отработать выполнение технических приемов;

**Развивающие:**

- повышение технического уровня обучающихся.

*Воспитательные:*

- воспитание стремления к самосовершенствованию.

### ***Предметные ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

- основные приемы игры в настольный теннис;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подачи плоские, с вертикальным и боковым вращением, комбинированные
- выполнять пассивный и активный прием подачи
- атаковать слева и справа плоскими ударами и ударами со всеми видами вращения

Обучающийся должен приобрести навык:

- планирования самостоятельного применения технических приемов в зависимости от игровой обстановки
- визуального распознавания применения приема соперником

## **Содержание программы модуля**

### **Тема 1 Подачи (10 ч)**

Теория: Виды подач, их сильные стороны, целесообразность применения в зависимости от игровой ситуации.

Практика: Отработка подач с накатом, обратным и боковым вращением.

### **Тема 2 Удары с вертикальным вращением (10 ч)**

Теория: Удары топ-спин и бэк-спин справа и слева – техника подготовки и выполнения

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

### **Тема 3 Удары с боковым вращением (10 ч)**

Теория: техника придания бокового вращения и комбинирования его с вертикальным

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

### **Модуль «Двухсторонняя игра»**

Реализация данного модуля направлена на получение навыка двухсторонней игры на досуге и во время официальных соревнований.

**Цель модуля:** практическая отработка технических навыков игры в настольный теннис с соперниками разного уровня

#### ***Задачи модуля:***

##### *Обучающие:*

– научить применению технических приемов в зависимости от игровой обстановки

– научить контролировать соблюдение правил;

##### *Развивающие:*

– развить навык одновременного контроля за всеми аспектами матча .

##### *Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к сопернику.
- воспитание организованности и умения следовать правилам
- развитие навыка общения с соперниками и судьями

#### ***Предметные ожидаемые результаты***

##### *Обучающийся должен знать:*

- структуру теннисной партии и матча
- порядок начисления очков
- порядок выполнения подач
- порядок смен сторон (при парной игре)

##### *Обучающийся должен уметь:*

- следить за счетом
- следить за действиями соперника и соблюдение им правил
- взаимодействовать с соперником и судьями

##### *Обучающийся должен приобрести навык:*

- одновременного контроля за всеми аспектами матча .

### **Содержание программы модуля**

#### **Тема 1 Двухсторонняя игра в индивидуальном формате (20 ч)**

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

#### **Тема 2 Двухсторонняя игра в парном формате (12 ч)**

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Теоретические основы игры в настольный теннис	6	6	
2	Технические приемы при игре в настольный теннис	30	6	24
3	Двухсторонняя игра	32		32
	Итого:	68	10	58