


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»

Заместитель директора по ВР

  
\_\_\_\_\_/Ю.Р. Витязева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сизябская СОШ»

«20» сентября 2023 года



\_\_\_\_\_/Н.А. Чупров

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»

Направление: физкультурно-спортивное.

Возраст участников: 15-17 лет.

Срок обучения: 1 год.

Программа составлена: Чупровым Николаем Андреевичем.

с. Сизябск  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьева «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

Курс разработан на 68 часов - по 2 часа в неделю, сроком освоения 1 год.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы* - углублённое изучение спортивной игры - настольный теннис

*Задачи программы:*

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

*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 лично 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.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

*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.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- 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;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису

## **Требования к уровню подготовки**

### ***Знать:***

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов
- правила соревнований по настольному теннису

### ***Уметь:***

- 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 срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами 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 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

### ***Демонстрировать:***

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

## ***Формы и средства контроля знаний***

### ***Способы проверки:***

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

### ***Формы подведения итогов:***

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

## **3. Содержание тем учебного курса.**

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.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса 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

## 4. Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис	2
3.	Общая и специальная подготовка	30
4.	Основы техники и тактики игры	30
5.	Контрольные игры и соревнования	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### Тематическое планирование.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	Цели и задачи занятия	Дата
1-2	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с видом спорта</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава.</li> <li>- воспитание умения слушать и выполнять команду</li> </ul>	
3-4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники хвата ракетки</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание умения слушать и выполнять команду</li> </ul>	
5-6	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение игровым стойкам</li> <li>- развитие координации движения</li> <li>- воспитание терпению</li> </ul>	
7-8	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение способам перемещения по площадке</li> <li>- развитие координации</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
9-10	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	



11-12	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике подачи</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
13-14	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике высоко-далёкого удара</li> <li>- развитие силы удара</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
15-16	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике мягким ударам перед собой</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
17-18	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
19-20	Подачи	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
21-22	Подачи	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
23-24	Подачи	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание психологической устойчивости</li> </ul>	
25-26	Подачи	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
27-28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание правильного выполнения команд</li> </ul>	
29-30	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие мышц брюшного пресса</li> <li>- воспитание нравственности</li> </ul>	
31-32	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слев	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>	
33-34	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
35-36	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
37-38	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
39-40	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
41-42	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
43-44	Выбор позиции	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
45-46	Выбор позиции	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
47-48	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
49-50	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
51-52	Свободная игра на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комбинации</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
53-54	Свободная игра на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
55-56	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
57-58	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
59-60	Тактика игры с разными противниками	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	

61-62	Тактика игры с разными противниками	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
63-64	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
65-66	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники высокодалёкой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	
67-68	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	

## 5. Материально-техническое обеспечение

1. Теннисный стол
2. Ракетки
3. Теннисный мяч

## 6. Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.РГАФК, 2006

7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004