

с. Первомайское Капшарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Степень обучения : Основное общее образование

**2024 – 2025 учебный год**

Уровень общего образования: **основное общее**

Класс: **10**

Количество часов : **34 часа**

Учитель: Кошиковский А.Н.

Категория: **1**

Программа разработана на основе примерной программы (основного) общего образования по внеурочной деятельности Г.В.Барчукова. Настольный теннис: Академия, 2020г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 10-11 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2020г.

- в соответствии с учебным планом МБОУ Первомайской СОШ на 2024-2025 учебный год;

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

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

### **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

-дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### 2.Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-

формировать навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;

#### 3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся

-воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 34 часов, 1 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год. Программа будет пройдена за 34 часов.

## Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

### *Цели:*

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### *Задачи:*

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

## **Содержание материала**

### **Знания о физической культуре**

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**

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, контратака (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).

### **Требования к уровню подготовленности учащихся**

***В результате изучения настольного тенниса ученик должен  
знать/понимать:***

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Учебно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
----------	------------------------------------	--------------------------------------

<b>1</b>	Теория	4
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	3
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	3
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	8
<b>5</b>	Интегральная подготовка	8
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	8
<b>7</b>	Итого:	34

**Календарно-тематическое планирование 10-11 кл.**

№ уро ка	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях. Состояние и развитие настольного тенниса в России</b>	<b>05.09</b>	
2	<b>Правила соревнования по настольному теннису. Профилактика травм. Специальные термины.</b>	<b>12.09</b>	
3	<b>Основы тактики игры. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.</b>	<b>19.09</b>	
4	Стойки игрока. Передвижение шагами, выпадами. Перемещение игрока при состоянии ударов справа и слева.	<b>26.09</b>	
5	<b>Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.</b>	<b>03.10</b>	
6	<b>Удары по мячу. Техника подачи толчком.</b>	<b>10.10</b>	

7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
8	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой по множество повторений в одной серии.
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.
10	Игра в ближней и дальней зонах.
11	Вращение мяча.
12	Основные положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
15	Одношажные и двухшажные перемещения.
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
17	Подачи: короткие и длинные.
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр
21	Игра в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и стороны).
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.
31	Игра у стола. Игровые комбинации.
32	Игра у стола. Игровые комбинации.
33	Игра у стола. Игровые комбинации.
34	Соревнования

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.:



