


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 86»

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

  
Протокол педагогического  
совета № 13 от 11.06.2020г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по  
воспитательной работе

  
Г. Н. Аткина

  
«28» 06 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МОАУ «СОШ № 86»

  
Е. В. Сапкулова

Приказ № 184  
от «15» 06 2020г.

**Рабочая программа**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»

5-8 классы

2020-2021 учебные годы

Программу составил(и): Занькова Е.В.

Оренбург, 2020

## Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Она составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004 под редакцией авторского коллектива: В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами 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 школьным и районным соревнованиям;

### **Форма обучения:**

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 11-14 лет.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. **Количество часов в неделю - 1 час. Всего – 34 часа в год.**

### **Материально - техническое обеспечение занятий:**

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 4 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 10 шт.
- Шарики для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 4 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.

### **Содержание программы:**

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.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом 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.

### **Методы и формы обучения**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## Тематическое планирование

№ раздела (главы)	Наименование темы	Всего часов	Сроки прохождения	Кол-во контрольных, практических, лабораторных работ
1	2	3	4	5
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>		
2	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	<b>1</b>		
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>  Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.  Упражнения на развитие у детей координации движений	<b>5</b>  2  3		
4	<b>Основы техники игры:</b>  Изучение подач Овладение техникой подач Подачи Удары по мячу Удар без вращения мяча ( толчок) справа, слева Тренировка ударов у тренировочной стенки Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Тренировка ударов сложных подач Нападающий удар	<b>17</b>  3 4 1 1 1 2 2 2 1		
5	<b>Основы тактики игры:</b> Выбор позиции Игра в «крутиловку» вправо и влево Свободная игра на столе Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	<b>6</b> 1 1 1 1 1 1		
6	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>		
7	<b>Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.</b>	<b>3</b>		
8	<b>Итого</b>	<b>35</b>		

## Календарно-тематическое планирование учебного материала

№ урока	Что пройдено на уроке	Коли- чест- во часов	Изучаемые понятия	Дата		Домашнее задание
				План	Факт	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 четверть – 9 часов</b>					
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	1	Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.			
	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	1				
2	Правила игры в настольный теннис	1	Правила соревнований по настольному теннису.			
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	5				
3	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие быстроты реакции передвижений.  Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.			
4	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.			
5	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Развитие точности определения полета мяча.			
6	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.  Имитация ударов в продолжение 12 минут.			
7	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.			

			Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.			
	<b>Основы техники игры</b>	<b>17</b>				
8	Изучение подач		Стойка игрока. Способы держания ракетки.			1.
9	Изучение подач		Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.			
	<b>2 четверть – 8 часов</b>					
10/1	Изучение подач		Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.			
11/2	Овладение техникой подач		Овладение техникой держания ракетки:			
12/3	Овладение техникой подач		Правильная хватка ракетки и способы игры.			
13/4	Овладение техникой подач		Жонглирование мячом.			
14/5	Овладение техникой подач		Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.			
15/6	Подачи		Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.			
16/7	Удары по мячу		Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки.			
17/8	Удар без вращения мяча (толчок) справа. слева		Имитация перемещений с выполнением ударов. Сочетание ударов.			
	<b>3 четверть – 10 часов</b>					
18/1	Тренировка ударов у тренировочной стенки		Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.			
19/2	Тренировка ударов у тренировочной стенки		Сочетание ударов.			
20/3	Тренировка ударов «накат»		Сочетание ударов.			

	справа и слева на столе					
21/4	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе		Сочетание ударов. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.			
22/5	Тренировка ударов сложных подач		Сочетание ударов.			
23/6	Тренировка ударов сложных подач		Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.			
24/7	Нападающий удар		Базовая техника удара: атакующий удар справа- слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.			
	<b>Основы тактики игры</b>	<b>6</b>				
25/8	Выбор позиции		Выбор стиля игры.			
26/9	Игра в «крутиловку» вправо и влево		Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
27/10	Свободная игра на столе		Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.			
	<b>4 четверть – 8 часов</b>					
28/1	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий		Выбор тактических комбинаций. Тактика игры с разными противниками.			
29/2	Тактика игры с разными противниками		Выбор тактических комбинаций.			
30/3	Основные тактические варианты игры		Выбор тактических комбинаций.			
31/4 32/5	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в наиболее ответственные моменты соревнований.			
33/6 34/7 35/8	<b>Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.</b>	<b>3</b>	Тренировка бойцовских качеств, эмоциональной устойчивости, надежности действий в стрессовой ситуации.			
	<b>Итого</b>	<b>35</b>				

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**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 тенниса, активное их использование 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 теннису.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в 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.

*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 красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

## Контрольные нормативы.

### ОФП

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90	95-100	100-110	115-120
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

### Техническая подготовка

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворительно

### **Список используемой литературы.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990