

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Китежская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО учителей**

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

На  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ КСОШ  
Приказ № 50-в  
от «01» сентября 2023 г.



**Рабочая программа  
Внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»**

Андрянов С.Н.  
Учитель физической культуры

д.Чумазово, 2023 г

## **Пояснительная записка**

На внеурочную деятельность по курсу «настольный теннис» отводится 34 часов в год (34 учебных недель по 1 часу в неделю), предусмотренных учебным планом внеурочной деятельности МКОУ «Китежская СОШ». Программа рассчитана на 3 года(102 часа) и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

### **Актуальность**

Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

### **Цели и задачи**

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.

## **Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

### **Ожидаемый результат**

- В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования,
- знание правил игры, навыки простейшего судейства.
- Научатся играть в настольный теннис.
- Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

### **Содержание программы**

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

### **Контрольные испытания.**

#### ***Общefизическая подготовка.***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Бег 30 м.* По сигналу учащийся пробегает расстояние на время.

#### ***Специальная подготовка.***

*Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин.* Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация перемещений вперед-назад.* Перемещения выполняется в стойке в 3-метровой зоне - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация ударов «накат» справа (слева).* Выполняется имитация удара- в течение 1 минуты считается количество раз.

#### ***Техническая подготовка.***

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола -1 -я серия. Выполняется на время.

Игра ударами «откид» справа и слева без потери мяча. Выполняется на время.

Подача справа с верхним вращением мяча (количество попаданий из 10 подач).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

***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, накоплению 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.

*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 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.

### **Нормативы по технической подготовленности**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.

6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.

### Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия
1		История развития мирового и отечественного настольного тенниса.
2		Правила соревнований по настольному теннису. ОФП
3		Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
4		Упражнения школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
5		Серии упражнений с мячом. Игра через сетку
6		Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку
7		Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку
8		Освоение подачи. Игра через сетку.
9		Обучение имитации различных ударов. Игра через сетку
10		Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку
11		Освоение различных ударов через сетку. Игра через сетку
12		Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
13		Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку



14		Обучение «левой» хватке ракетки. Игра через сетку
15		Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку. Игра через сетку
16		Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. Игра через сетку
17		Контрольные нормативы. Игра через сетку
18		Серия упражнений на развитие координации движений. Игра через сетку.
19		Игра через сетку.
20		Отработка «резаных» ударов.
21		Освоение «крученых» ударов.
22		Отработка ударов «с лета».
23		Игра через сетку с применением различных приемов.
24		Отработка удара «смеш».
25		Отработка игры «с полулета».
26		Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
27		Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
28		Обучение парной игре, игра через сетку парами.
29		Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
30		Игра через сетку с тренером.
31		Отработка ударов накатом
32		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
33		Сдача нормативов
34		Игра в разных направлениях.

### Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия
1		Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

2		Правила соревнований по настольному теннису. ОФП
3		Атакующие удары справа разной силы и направления
4		Атакующие удары справа разной силы и направления
5		Атакующие удары слева разной силы и направления
6		Упражнения на развитие координации движений. Игра через сетку
7		Тренировка с ракеткой и мячом. Игра через сетку
8		Удары срезкой справа.
9		Удары срезкой справа.
10		Удары срезкой слева.
11		Удары срезкой слева.
12		Отработка различных ударов через сетку на точность попадания.
13		Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Игра через сетку
14		Удары накатом справа
15		Удары накатом справа
16		Удары накатом слева
17		Контрольные нормативы. Игра через сетку
18		Удары накатом слева
19		Чередование ударов различных стилей
20		Отработка «резаных» ударов.
21		Отработка «крученых» ударов.
22		Отработка ударов «с лета».
23		Игра через сетку с применением различных приемов.
24		Передвижение
25		Комбинации
26		Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
27		Отработка взаимодействия игроков в парной игре.

28		Специальные физические упражнения, игра через сетку парами.
29		Отработка игры в защите
30		Игра через сетку с тренером.
31		Переход от защиты к атаке
32		Игра топ-спином
33		Сдача нормативов
34		Игра через сетку с применением всех известных приемов.

### Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия
1		Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.
2		Упражнения на быстроту и ловкость. Специальные физические упражнения
3		Подача срезкой
4		Подача срезкой.
5		Подача накатом
6		Подача накатом
7		Подача боковым вращением
8		Подача боковым вращением.
9		Техника приема подач разных видов
10		Техника приема подач разных видов
11		Тактика быстрой атаки после подачи
12		Тактика быстрой атаки после подачи
13		Тактика быстрой атаки после подачи
14		Тактика атаки после подрезки
15		Тактика атаки после подрезки
16		Тактика атаки после подрезки
17		Контрольные нормативы. Игра через сетку
18		Топ-спин справа. Игра через сетку.
19		Топ-спин слева. Игра через сетку

20		Техника выполнения ударов по высокому мячу
21		Стиль игры топ-спин + атакующий удар
22		Стиль игры топ-спин + атакующий удар
23		Стиль игры топ-спин + атакующий удар
24		Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.
25		Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.
26		Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
27		Стиль игры подрезка + атакующий удар.
28		Стиль игры подрезка + атакующий удар.
29		Контрольные игры. Посещение соревнований
30		Игра через сетку с тренером.
31		Отработка всех изученных стилей игры
32		Отработка всех изученных стилей игры. Судейство.
33		Сдача нормативов
34		Игра через сетку с применением всех известных приемов.

В рамках данной программы можно проводить занятия одновременно с учащимися разных лет обучения. При этом в рамках одной темы с младшими ребятами решаются задачи обучения со старшими - повторения, совершенствования, судейства и инструкторства. За редким исключением такая форма проведения занятий даже предпочтительней, чем отдельная (по годам обучения). В условиях нашей школы такая форма занятий может стать единственной, так как число занимающихся в каждой группе мало.

### Литература

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
3. Г.А. Баландин Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. В.С. Кузнецов Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

5. О. В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006

6. Г. С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005