





Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Хохловская средняя общеобразовательная школа  
им. В.С. Адонкина Белгородского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Классных руководителей  Золотарева Э.Л. Протокол № <u>5</u> от «<u>29</u>» <u>06</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора  Мирошников В.В. «<u>7</u>» <u>07</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  Шандура Л.Ф. Приказ № <u>96</u> от «<u>7</u>» <u>07</u> 2023 г.</p> 
--	---	---

***Рабочая программа***  
Дополнительного образования  
«Настольный теннис»  
Возраст обучающихся 12-15 лет

Педагог дополнительного образования  
Канищева А.Р.

2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО,

Программа “Настольный теннис” относится к спортивно-оздоровительному направлению, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**ЗАДАЧИ:**

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.

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;

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;

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### К концу первого полугодия:

##### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

##### Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### К концу второго полугодия:

##### Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

##### Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по программе «Настольный теннис» составляет 3 часа в неделю (102 часа в год) и рассчитана на 1 год.. В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 17 лет (формируется три группы по возрастам)

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

### **Содержание программы:**

#### **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). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (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: накато́м у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Календарно-тематическое планирование Настольный теннис

№ П/П	Название темы	Часы	Дата Проведения план	факт
1	Вводное занятие, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1		
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		
4	Изучение хваток.	1		
5	Изучение выпадов.	1		
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		
9	Игра-подача.	1		
10	Обучение подачи «Маятник».	1		
11	Учебная игра с элементами подач.	1		
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		
14	Учебная игра с изученными элементами.	1		
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1		
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1		
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1		
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		
19	Соревнование в группах.	1		
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1		
22	Обучение техники «наката» в игре.	1		
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1		
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1		
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1		
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в	1		

	элементе «подставка».			
29	Применение «подставки» в игре.	1		
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1		
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1		
32	Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа.	1		
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1		
34	Соревнования по настольному теннису	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

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

#### спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

#### литература

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.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.