

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Доваторовская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Методического совета  
Протокол № 26  
22.06. 2023 г.

Утверждено:  
Директор МАОУ «Доваторовская СОШ»  
Е.И. Дикалова  
«22» июня 2023 года



Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
кружок «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
возраст обучающихся 10-15 лет  
срок реализации: 3 года (204 часа).  
2023-2026 уч.г.

Руководитель: учитель физкультуры:

Бурковская Марина Владимировна.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
2. Законом Российской Федерации « Об образовании» (статья 7)
3. Примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2020. Под редакцией авторского коллектива В.Г. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцын.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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

*Цель программы* - 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 районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия МАОУ»ДОВАТОРОВСКОЙ СОШ», со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 68 ч- 1 год обучения и 68 ч – 2 год обучения , 3 в год обучения 68 ч с проведением занятий 2 раза в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### **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, накоплении 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.

**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

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.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (1 и 2 год обучения по 68 часов)**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
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
Итого:		4
Практические занятия		

1.	Общая и специальная подготовка	20
2.	Основы техники и тактики игры	30
3.	Контрольные игры.	10

Итого:	
Всего часов:	68

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (3 год обучения)

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	2
2.	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	2

Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	20

2.	Основы техники и тактики игры	30
3.	Контрольные игры.	10
Итого:		
Всего часов:		68

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Настольный теннис»  
1 и 2 год обучения (по 68 часов в год)**

№ п/п	Дата		Тема урока (занятия)	Количество часов	Домашнее задание
	план	факт.			
1-2			Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	2	
3-4			Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	2	
5-6			Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2	
7-8			Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	

9-11			Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	
12-16			Удары по мячу	4	
17-20			Подачи.	4	
21-24			Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	3	
25-28			Удар « накат» справа и слева на столе.	4	
29-31			Выбор позиции.	3	
32-35			Игра в «крутиловку» вправо и влево.	3	
36-38			Свободная игра на столе.	2	
39-40			Игра на счет из одной, трех партий.	2	
41-43			Игра на счет из одной, трех партий.	3	
44-47			Тактика игры с разными противниками..	3	
48-52			Основные тактические варианты игры.	2	
53-56			Соревнования по настольному теннису	3	
57-60			Игра на счет из одной, трех партий.	4	
61-63			Тактика игры с разными противниками..	3	
64-66			Выбор позиции.	2	
67-68			Игра в «крутиловку» вправо и влево		

**Календарно - тематическое планирование  
кружка «Настольный теннис»  
3 год обучения (68 часов)**

1-2			Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ведущие теннисисты мира.	2	
3-7			Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений	4	
8-11			Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений	3	
12-13			Откидной удар справа.	2	
14-18			Откидной удар слева	3	
19-23			Удар срезкой справа.	4	
24-28			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	4	
29-33			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	3	
34-38			Баланс при подаче. Удар с лета.	4	
39-42			Удар справа и слева накатом.	3	
43-44			Удар справа и слева накатом.	2	
45-49			Прием подачи.	4	
50-54			. Игра на счет из одной, трех партий	4	
55-59			Тактика игры с разными противниками.	4	
60-63			Основные тактические варианты игры.	3	

64-67			Соревнования по настольному теннису	5	
68			Основные тактические варианты игры.	1	

## **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;

## **Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС**

Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал. Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении проведения контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.

Документ-камеру использую на внеурочной деятельности, когда в реальном времени можно показывать книги, картинки, наглядные опыты.

### **Учебно-методический комплект**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2019
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2019
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2020
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2019
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2019

6. О.В.Матьцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2018
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2020
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2019