

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа №2»  
Кулундинского района Алтайского края**

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 10 от 31.08.23г.

Утверждено  
приказом директора школы  
№ 93-Д от 31.08.2023г.

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Настольный теннис»**

**Учитель физической культуры  
Вдовенко О.И.**

**Кулунда ,2023**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису разработана для учащихся 4, 6, 7, 8, 10 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

### 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 аналитическую 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.

### Место учебного предмета в учебном плане

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

## 2.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.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача 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: накатом у стенки, удары на точность.

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

## 3. Планируемые результаты

***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, поддачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные

занятия по настольному теннису.

**По завершению обучения выпускник научится:**

- Укреплять здоровье
- Основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Навыкам соревновательной деятельности.
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- выполнять технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Выполнять основные приёмы техники выполнения ударов.
- Выполнять основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики
- Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Выполнять основные правила настольного тенниса
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы
- Соблюдать технику безопасности при выполнении нормативных требований

**По завершению обучения выпускник получит возможность научиться:**

- С помощью специальных упражнений улучшать способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
- Технике выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Правилам выполнения нормативных требований
- Выполнять не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

**4. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	Дата	Форма проведения	Электронные ресурсы (цифровые образовательные ресурсы)
1	Теория	4	06.09 27.09	Беседа, демонстрация, практическая работа-	<a href="http://sodp.u">http://sodp.u</a> - <a href="http://обж">http://обж</a>
2	Общефизическая подготовка	3	04.10 18.10	Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="http://sodp.u">http://sodp.u</a> - <a href="http://обж">http://обж</a>
3	Специальная физическая подготовка	3	25.10 15.11	Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="http://sodp.u">http://sodp.u</a> - <a href="http://обж">http://обж</a>
4	Обучение техническим приёмам	9	22.11 22/01	Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="http://sodp.u">http://sodp.u</a>

					- <a href="http://ob">http://ob</a>
5	Интегральная подготовка	6		Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="http://sodp">http://sodp</a> и - <a href="http://ob">http://ob</a>
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9		Беседа, демонстрация, практическая работа	<a href="http://sodp">http://sodp</a> и - <a href="http://ob">http://ob</a>
7	Итого:	34			

### Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Физическая культура в современном обществе.	1	06.09
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	13.09
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	20.09
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	27.09
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	04.10
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	11.10
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	18.10
8	Удары по мячу накатом.	1	25.10
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	8.11
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	15.11
11	Вращение мяча.	1	22.11
12	Основные положения теннисиста.	1	29.11
13	Исходные положения, выбор места.	1	06.12
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	13.12
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	20.12
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	27.12
17	Подачи: короткие и длинные.	1	08.01

18	Поддача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	1	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	
20	Тактика одиночных игр	1	
21	Игра в защите	1	
22	Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача.	1	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;  б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
33	Соревнования	1	
34	Соревнования	1	

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Тема урока	Количество часов-		Причины корректировки	Способы коррекции	Приказ о корректировке рабочих программ
		По плану	По факту			