

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**МАОУ СОШ п. Переславское**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**  
**МАОУ СОШ п. Переславское**

---

**С.В. Сухачева**  
**Приказ № 240 от 30.08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности: «Настольный теннис»**

**для обучающихся 5-классов**

**п. Переславское 2023-2024г.**

## Пояснительная записка

### **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 высоко развитых 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.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоритических и практических занятий, сдачу воспитанникам контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 34 часа (1 раз в неделю) на один год.

## 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.
- 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: накатом у стенки, удары на точность.

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

### **Требования к уровню подготовленности учащихся**

#### **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, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

#### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

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.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

## Тематическое планирование по настольному теннису.

№	Тема
1	Техника безопасности по настольному теннису. Выбор ракетки и способы держания.. Перемещения.
2	Выбор ракетки и способы держания.. Перемещения.
3 -4	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Выбор ракетки и способы держания.. Спец. Прыжковые упражнения и беговые упр. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».
5-6	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Спец. Прыжковые упражнения и беговые упр. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу
7-8	Выбор ракетки и способы держания. . Спец. Прыжковые упражнения и беговые упр. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу
9-10	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу. Силовые упр.
11-12	Удары по мячу накатом
13-14	Перемещения Удары по мячу накатом. Работа на точность
15-16	Силовые упр. Перемещения. Удар по мячу с полулета, толчок.
17-18	Силовые упр. Перемещения. Удар по мячу с полулета, толчок. Игра в ближней и дальней зонах.
19-20	Спец. Прыжковые упражнения и беговые упр. Удары по мячу накатом. Вращение мяча.
21	Личные соревнования
22	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Игра в защите
23-24	Поддачи: короткие и длинные. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).
25-26	Одношажные и двухшажные перемещения. Игра в защите
27	Технический зачет по подачам
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Игра в защите
29-30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Силовая тренировка.
31-34	Игра у стола. Игровые комбинации.