

**Рассмотрено на заседании МО**  
Руководитель МО Гордеева Л.В.

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР  
МАОУ «СОШ №8»  
\_\_\_\_\_/ Ж.Н. Герасимова/  
ФИО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«Утверждено»**

Директор МАОУ «СОШ №8»  
\_\_\_\_\_/ Е.Л. Мареева/  
ФИО

Приказ № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Настольный теннис» 7 классы  
на 2023-2024 уч. год  
учитель: Мареев Валерий Геннадьевич**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
5. Учебного плана МАОУ «СОШ №8» г. Ртищево на 2023-2024 учебный год.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **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 школьников. 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «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 программы** – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

### Задачи программы:

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;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным и городским соревнованиям;

Программа рассчитана на 5-9 классы, 34 часа в год - по 1 часу в неделю. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
2	Общая и специальная подготовка	10
3	Основы техники и тактики игры	15
4	Контрольные игры	8
	Итого	34

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Предметные результаты	Дата проведения		Кол-во часов
			План	Факт	
1	Техника безопасности. Правила игры. Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Разминка перед игрой. Стойка игрока.	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису.	07.09.23		1
2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	14.09.23		1
3	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	21.09.23		1
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Уметь перемещаться вперед и назад	28.09.23		1
5	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	05.10.23		1
6	Удары по мячу	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	12.10.23		1
7	Удары по мячу	Уметь выполнять высоко-далекие удары	19.10.23		1
8	Удары по мячу	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	26.10.23		1
9	Удары по мячу	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	09.11.23		1
10	Подачи.	Уметь выполнять подачи	16.11.23		1
11	Подачи.	Уметь выполнять подачу разной траектории	23.11.23		1
12	Подачи.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	30.11.23		1

13	Подачи.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	07.12.23		1
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь наносить удары справа	14.12.23		1
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь быстро перемещаться	21.12.23		1
16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь выполнять удар без вращения	28.12.23		1
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	11.01.24		1
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удар «накат»	18.01.24		1
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары	25.01.24		1
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удары «накат» справа	01.02.24		1
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	08.02.24		1
22	Выбор позиции.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	15.02.24		1
23	Выбор позиции.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	22.02.24		1
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	29.02.24		1
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	07.03.24		1
26	Свободная игра на столе	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	14.03.24		1
27	Свободная игра на столе	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	21.03.24		1
28	Игра на счет из одной, трёх партий	Уметь работать в группе, исправлять	04.04.24		1

		ошибки одноклассников			
29	Игра на счет из одной, трёх партий	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	11.04.24		1
30	Тактика игры с разными противниками	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	18.04.24		1
31	Тактика игры с разными противниками	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	25.04.24		1
32	Основные тактические варианты игры	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	02.05.24		1
33	Основные тактические варианты игры.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	16.05.24		1
34	Соревнования	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	23.05.24		1
	Итого				34

### 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

### **Учебно-методический комплект**

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

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

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

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

Э.Я. Фримерман, Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис,Издательство «Олимпия Пресс», 2005

### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для проведения занятий теннисом в школе используется следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 1 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 4 шт.
- Мячи для настольного тенниса – 20 шт.
- Стол для настольного тенниса – 1 шт.