

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №33 г. Томска

Согласовано с  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю Директор МАОУ СОШ № 33  
г.Томска \_\_\_\_\_ М.С. Нагорнов  
приказ № 219 от «30» августа 2023г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Настольный теннис»**  
(5-7 классы)  
Количество часов в неделю – 1 час  
Всего в год – 35 часов  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Винтер Алена Александровна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-7 классов (1 год обучения) МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №33 г. Томска» в соответствии с учебным планом 2023-2024 учебный год.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- Участия в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие обучающегося, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

**Цель программы:** раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

### Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образно-го и аналитического мышления;

- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников. Курс будет реализован в 2023 - 2024 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

#### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Планируемые результаты освоение курса внеурочной деятельности**

Личностными: результатами изучения курса спортивная мастерская «Настольный теннис» являются:

Обучающийся научится:

- Индивидуальной технике и тактике игры в настольном теннисе
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в настольный теннис
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Обучающийся научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные .

Обучающийся научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

К концу года обучающиеся

- будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.
- будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

#### **Учет индивидуальных особенностей детей**

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия.

Все

факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем, интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого теннисиста, которые определяют меру его таланта, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативов, приведенных в программе.

#### **Контроль подготовки.**

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

### **Оценивание планируемых результатов.**

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 3 настоящей программы, которые подразделяются на три уровня.

Планируются следующие достижения обучающимися:

**на первом уровне** – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

**на втором уровне** – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирования лидерских качеств, социальных позиций быть победителем или побежденным;

**на третьем уровне** – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания –

безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

## **Содержание программы**

### **Основы знаний.**

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Общая физическая подготовка.**

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 подготовка.**

Специальная 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.

### **Технические приемы 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.

### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.

6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание
1.	Основы знаний.	2	1. История развития настольного тенниса в России 2. Правила игры и судейство в настольном теннисе 3. Правила техники безопасности. 4. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.
2.	Физическая подготовка теннисистов	3	1. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы 3. Комбинации из освоенных элементов 4. Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости 5. Быстроты передвижений, игровой выносливости. 6. Спортивные и подвижные игры
3.	Способы перемещения	5	1. Основная стойка. 2. Бесшажный, безпереноса и переносом ОЦТ тела 3. Шагами, прыжками, рывками. 4. Одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный. 5. Выпадами, вперед, в сторону, назад 6. С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.
4.	Атакующие удары	6	1. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. 2. Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения. 3. Подача накатом короткая и длинная. 4. Накат справа и слева по прямой и по диагонали 5. Топ - спин с верхним и с боковым вращением 6. Контрнакат, контртоп - спин с верхним вращением 7. Удар накатом по свечепу опускающему мячу 8. Удар накатом по свечепу восходящему мячу 9. Топ-спин удар
5.	Защитные и промежуточные удары	5	1. Подача снизу вращением справа и слева 2. Срезка справа и слева повсеместу 3. Подрезка справа и слева 4. Запилы справа и слева 5. Блок-удар, толчок 6. Укороченные и длинные удары справа и слева

			<b>7. Подставка справа и слева</b>
6.	Совершенствование техники настольного тенниса в разных игровых заданиях	9.	<p>Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.</li> <li>- особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»</li> <li>- тренировка и совершенствование подачи.</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> <li>- игра на столе с тренером (роботом тренажером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;</li> <li>- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала борта ракетки, ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;</li> <li>- имитация передвижений влево – вправо – вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;</li> <li>- имитация передвижений в игровой стойке с одной зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»</li> <li>- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);</li> <li>- имитация ударов за мером времени – удары справа, слева и их сочетание;</li> <li>- выполнение подачи разными ударами;</li> <li>- игра накатом</li> <li>- различные варианты подлин полета мяча,</li> </ul>
7.	Нормативы и соревнования	5.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием нормативов по физической подготовке</li> <li>2. Прием нормативов по специальной физической подготовке</li> <li>3. Прием нормативов по технической подготовке</li> <li>4. Участие в официальных соревнованиях</li> <li>5. Участие в турнирах и товарищеских встречах</li> </ol>
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>	<b>Всего: 35 часов</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1



2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>3</b>
3.2	Основная стойка	-
3.1	Бесшажный, без переноса и переносом ОЦТ тела	1
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	-
3.3	Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	-
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	1
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>14</b>
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	-
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и под диагонали без вращения	-
4.3	Подача накатом короткая и длинная	3
4.4	Накат справа и слева по прямой и под диагонали	11
4.5	Топ-спин с верхним и с боковым вращением	-
4.6	Контр-накат, контр-топ-спин с верхним вращением	-
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	-
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	-
4.9	Топ-спин удар	-
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>10</b>
5.1	Подача с нижним вращением с права и слева	3
5.2	Срезка справа и слева по всему столу	4
5.3	Подрезка справа и слева	3
5.4	Запилы справа и слева	-
5.5	Блок-удар, толчок	-
5.6	Укороченные и длинные удары справа и слева	-
5.7	Подставка справа и слева	-
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>
6.1	Потехнической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>

## Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

### Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 2006
7. С.Д. Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004