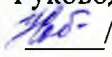




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уярская средняя общеобразовательная школа № 3»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / Н.А. Соболева Протокол № 1 от «30» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Зам. директора по ВР  /Е.А. Кузина/ «30» августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Директор МБОУ «Уярская СОШ №3» Минакова С.А. Приказ № 03-02-071 «02» сентября 2024г.</p> 
---	--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации программы:** 1 год

**Составитель:** Грядунов Евгений Алексеевич  
Учитель физической культуры

г. Уяр  
2024/2025 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису для обучающихся 6 классов 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 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. 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».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.
6. Учебного плана МБОУ «Уярская СОШ № 3» на 2020 – 2021 учебный год.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ :**

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:**

1. Укрепление здоровья;
2. Содействие правильному физическому развитию;
3. Приобретение необходимых теоритических знаний;
4. Овладение основными приемами техники и тактики;



5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. Привитие учащимся организаторских навыков;
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
8. Подготовка учащихся к соревнованиям.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению для обучающихся 6-ых классов рассчитано на 34 часа в год- по 1 часу в неделю. Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### **Основы ФГОС:**

Системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие личности учащихся через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей включая организацию усвоения.

Главный смысл обучения по ФГОС – учащиеся на занятиях должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать. Сложно перестраиваться, но задача выполнима. Итак, ученик из присутствующего и пассивно исполняющего указания учителя на занятиях традиционного типа теперь должен стать активной личностью.

## **2. Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные 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.

Полученные 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 о 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.

### **3. 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.

#### **Формы работы при реализации программы:**

- беседы;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- праздники;
- дни здоровья;
- индивидуально-групповые занятия с одаренными обучающимися;
- участие в олимпиадах;
- марафон здоровья;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования.

#### **Критерии оценивания**

##### **Высокий уровень:**

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.
- 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.
- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

##### **Средний уровень:**

- правила соревнований по настольному теннису;



- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.
- 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 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 соревновательной деятельности.

#### **Низкий уровень:**

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.
- 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.



#### 4. Календарно- тематический план ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

П/П	Дата по плану	Дата фактическая	Тема
1.			Теоретические сведения.
2.			Развитие настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.
3.			Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.
4.			Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
5.			Исходное положение при подаче, стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.
6.			Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.
7.			Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.
8.			Подачи.
9.			Подачи.
10.			Удар «накат» справа и слева на столе.
11.			Игра в «крутиловку» вправо и влево.
12.			Свободная игра на столе.
13.			Свободная игра на столе.
14.			Игра на счет из одной партии.
15.			Тактика игры с разными противниками.
16.			Основные тактические варианты игры.
17.			Учебная игра.
18.			Упражнения на быстроту и ловкость. Учебная игра.
19.			Упражнения с ракеткой и шариком. Учебная игра.
20.			Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.
21.			Атакующие удары по диагонали.

			Учебная игра.
22.			Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.
23.			Атакующие удары по линии. Учебная игра.
24.			Атакующие удары по линии. Учебная игра.
25.			Атакующие удары по линии. Учебная игра.
26.			Отработка ударов накатом. Учебная игра.
27.			Отработка ударов накатом. Учебная игра.
28.			Отработка ударов накатом. Учебная игра.
29.			Отработка ударов срезкой. Учебная игра.
30.			Отработка ударов срезкой. Учебная игра.
31.			Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.
32.			Атакующие удары справа разной силы и направления. Учебная игра.
33.			Атакующие удары слева разной силы и направления. Учебная игра.
34.			Итоговый урок. Учебная игра.

## Список литературы

### Методическая литература для педагога:

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004