


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПАВЛОВКА
МАРКСОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

естественно-научного цикла

МОУ-СОШ с. Павловка

 Частухина В.П.


Протокол № 1 от «21» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

МОУ-СОШ

с. Павловка

 Ахметова О.Г.

Протокол № 1 от «21» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

МОУ-СОШ

с. Павловка

 Обручева Е.В.

Приказ № 1 от «21» 09 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
кружка «Настольный теннис»**

для обучающихся 7 класса

Составитель программы:
Омельченко Антон Владимирович

с. Павловка

2023 год

2. Пояснительная записка

Авторская 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 анализаторную 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

Согласно МОУ СОШ с. Павловка, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 час в неделю (68 часа в 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). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

4. Календарно-тематическое планирование.

№ за ня ти я	Темы уроков	Дата проведения		Оборудование
		план.	Факт.	
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.			Теннисный стол, ракетки, шарики
2.	Правила игры. Стойки, перемещения.			Ракетки, шарики.
3	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
4	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
5	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
6	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.			Ракетки, шарики.
7	Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
8	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
9	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
10	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.			Ракетки, шарики.
11	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
12	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
13	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
14	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
15	Подачи мяча. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
16	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики
17	Игра срезкой и подрезкой.			Теннисный стол, ракетки, шарики
18	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарики

19	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.			Теннисный стол, ракетки, шарики
20	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
21	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
22	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарики
23	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
24	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
25	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра			Теннисный стол, ракетки, шарики
26	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
27	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
28	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
29	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
30	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
31	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
32	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
33	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарики
34	Подачи мяча. Игровая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
35	Игра срезкой и подрезкой различные варианты по длине полета мяча.			Теннисный стол, ракетки, шарики
36	Прием подач. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
37	Прием подач. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
38	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Прием подач. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
39	Прием подач. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
40	Приём подач. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики

				шарики
41	Овладение простейшими тактическими комбинациями			Теннисный стол, ракетки, шарики
42	Физическая подготовка.Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарики
43	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
44	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
45	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
46	Соревнования на точность попадания.			Теннисный стол, ракетки, шарики
47	Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.			Теннисный стол, ракетки, шарики
48	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами.			Теннисный стол, ракетки, шарики
49	Двусторонняя игра. Упражнения для развития прыгучести			Теннисный стол, ракетки, шарики
50	Обучение быстрой и медленной срезке. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
51	Обучение быстрой и медленной срезке. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
52	Обучение быстрой и медленной срезке. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарики
53	Совершенствование технической подготовленности. Физическая подготовка			
54	Совершенствование технической подготовленности. Физическая подготовка			
55	Выполнение подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.			
56	Прием мячей с различным направлением и вращением.			
57	Контрольные и календарные игры.			
58	Контрольные и календарные игры.			
59	Контрольные и календарные игры. Игровая подготовка.			
60	Игровая подготовка.			
61	Игровая подготовка.			
62	Правила игры в настольный теннис, правила соревнований.			
63	Упражнения для развития игровой выносливости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.			
64	Упражнения для развития игровой выносливости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.			
65	Соревнования на точность попадания. Упражнения для			

	развития ловкости.			
66	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе.			
67	Чередование способов выполнения подачи. Работа с набивными мячами. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе.			
68	Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.			

5. 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.

6. 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.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

7. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2019 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2018г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2018.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2020 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2020г.