

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2032 года №7

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор: Узгорова Т.А.  
Приказ от 29.08.2023 года №93-О

***Программа внеурочной  
деятельности «Настольный теннис»  
5-11 кл.***

Учитель: Дерюшкин Максим Валерьевич

2023/2024  
учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5-11 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку. Программа реализуется в форме секции.

### **Цели и задачи секции**

**Цель**- обучение спортивной игре настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

- 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;
- 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 соревновательной деятельности, уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

#### **Демонстрировать:**

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

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

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

## **Общая характеристика учебного предмета**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Задача школы — поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы. Соответственно, задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность и создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей обучающихся.

*Актуальность* программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры настольный теннис, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения.

*Практическая значимость* заключается в развитии координации движений детей, профилактики зрения и формировании правильной осанки.

Продолжая деятельность учебного предмета физическая культура, секция по настольному теннису очень положительно дополняет образовательный процесс. Занимающиеся настольным теннисом быстрее усваивают учебный материал. Занятия теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

## **Описание места учебного курса в учебном плане**

Секция «Настольный теннис» проводится 1 час в неделю, 34 часа в год

## **Формы занятий**

теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор.

**Возраст детей** –10 -18 лет.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### ***Личностные результаты***

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
- уважение к своему народу, развитие толерантности;
- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД*

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- использовать справочную литературу, ИКТ;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

#### *Познавательные УУД*

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

#### *Коммуникативные УУД*

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

### **Предметные результаты**

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 «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и 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 накатом и 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;
- выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Уровень воспитательных результатов работы по программе:**

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

## 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.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения и развитии настольного тенниса в России. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, врачебным контролем. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Работая с интернетом, обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется ИКТ. При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в настольный теннис приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

## Тематическое планирование

Тема	Всего часов по теме	Теория	Практика	Основные виды деятельности
Вводный инструктаж по от. Введение в мир настольного тенниса. Стойка игрока.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с видом спорта</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава.</li> <li>- воспитание умения слушать и выполнять команду</li> </ul>
Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники хвата ракетки</li> </ul>
Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> </ul>
Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание умения слушать и выполнять команду</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>
Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>
Удары по мячу по линии	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике подачи</li> </ul>
Удары по мячу по линии	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие</li> </ul>

Удары по мячу по диагонали	1		1	<p>координации движений</p> <p>- воспитание трудолюбия</p>
Удары по мячу по диагонали	1		1	<p>- закрепление материала</p> <p>- развитие мышц спины</p> <p>- воспитание трудолюбия</p> <p>- обучение технике</p> <p>- развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>
Подачи накатом	1		1	- обучение технике
Подачи. Накатом	1		1	- развитие силы рук и плечевого пояса
Подачи срезкой	1		1	- воспитание эмоциональной устойчивости
Подачи срезкой	1		1	- воспитание эмоциональной устойчивости
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		1	- закрепление материала
Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1		1	- развитие мышц спины
Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1		1	- воспитание трудолюбия
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		1	- обучение технике
Удар « накат» справа и слева на столе.	1		1	<p>- развитие гибкости лучезапястного сустава</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>
Удар « накат» справа и слева на столе.	1		1	- повторение техники
Удар « накат» справа и слева на столе.	1		1	<p>- развитие силы рук и плечевого пояса</p> <p>- воспитание эмоциональной устойчивости</p>

				устойчивости
Удар « накат» справа и слева на столе.	1		1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости
Выбор позиции.	1	1	1	- повторение техники
Выбор позиции.	1	1	1	- развитие силы рук и плечевого пояса
Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		1	- воспитание эмоциональной устойчивости
Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		1	- обучение технике
Свободная игра на столе.	1		1	- развитие гибкости лучезапястного сустава
Свободная игра на столе.	1		1	- воспитание эмоциональной устойчивости
Игра на счет из одной, трех партий.	1		1	- воспитание эмоциональной устойчивости
Игра на счет из одной, трех партий.	1		1	- совершенствование техники
Тактика игры с разными противниками.	1	1		высокодалёкой подачи до задней линии площадки,
Тактика игры с разными противниками.	1	1		- развитие мышц спины
Основные тактические варианты игры.	1	1		
Основные тактические варианты игры.	1	1		
Соревнования по настольному теннису	1			



**Методическая литература для педагога:  
(интернет):**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
5. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Вводный инструктаж по от. Введение в мир настольного тенниса. Стойка игрока.	1		
2	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1		
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1		
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1		
6	Удары по мячу по линии	1		
7	Удары по мячу по линии	1		
8	Удары по мячу по диагонали	1		
9	Удары по мячу по диагонали	1		
10	Подачи накатом	1		
11	Подачи. Накатом	1		
12	Подачи срезкой	1		
13	Подачи срезкой	1		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1		

16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1		
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1		
22	Выбор позиции.	1		
23	Выбор позиции.	1		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1		
26	Свободная игра на столе.	1		
27	Свободная игра на столе.	1		
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1		
30	Тактика игры с разными противниками.	1		
31	Тактика игры с разными противниками.	1		
32	Основные тактические варианты игры.	1		
33	Основные тактические варианты игры.	1		

34	Соревнования по настольному теннису	1		
----	-------------------------------------	---	--	--