

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
с.Кикино Каменского района

СОГЛАСОВАНО И ОДОБРЕНО  
на заседании педагогического совета МОУСОШ с.Кикино  
Протокол №1 от «30»август 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
10-11 КЛАСС**

с.Кикино 2024

## Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 10-11 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 аналитическую 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 БУП МОУ «СОШ с.Сосновка» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 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 полуплета, 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, контрнаткат (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

<b>№ п/п</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	4
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	3
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	3
<b>4</b>	Обучение техническим приёмам	9
<b>5</b>	Интегральная подготовка	6
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
<b>7</b>	Итого:	34

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенствование	1	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		

19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
20	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
21	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		
22	Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;  б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
33	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование		
34	Соревнования	Совершенствование	1	Уметь играть у стола	Тестирование		

## 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, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
с.Кикино Каменского района**

СОГЛАСОВАНО И ОДОБРЕНО

на заседании педагогического совета МОУСОШ с.Кикино

Протокол №1 от «30» август 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУСОШ с.Кикино

\_\_\_\_\_ Девликамов Н.Р

Приказ № 166 от «30» 082024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
10-11 КЛАСС**

**с.Кикино 2024**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678574

Владелец Девликамов Наиль Рифатович

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025