

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №19 г.Ивделя п.Сама



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №19  
Ивдель п.Сама

*В.Л.Коротких*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»  
5 класс  
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Литке Э.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2012г.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2.Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость,быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку,сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Срок реализации – 1 год.

## **I Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);  
-умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

**Основными результатами выполнения программы являются:**

-укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

-проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей . Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

## II 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 3 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 при подаче стойки 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. Подачи: 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.

## **III Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	4
2.	Технические приемы игры	18
3.	Тактика игры	3
4.	Стратегия проведения игры	9
	Итого:	34

## Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
<b>Основы знаний.</b>			
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис		
2.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра		
3.	Техника безопасности. Основные правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.		
4.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом		
<b>Технические приемы.</b>			
5.	Техника хвата ракетки. Подача мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча		
6.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Парные игры		
7.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Подача мяча «веер».		
8.	Подача мяча «челнок». Подача мяча «маятник».		
9.	Прием подач ударом. Плоский удар.		
10.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		

11.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.		
12	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.		
13	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		
14.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра. Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.		
15.	Техника удара накатом. ОРУ. Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.		
16	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. ОРУ. Действующие правила игры, терминология.		
17	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования по настольному теннису.		
18	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.		
19	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		
20.	Тренировка ударов. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		
21	Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на теннисном столе		
22	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		
<b>Тактика игры</b>			

23	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.		
24	Тактика игры с разными противниками Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.		
25	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		
<b>Стратегия проведения игры</b>			
25	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).		
26.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ		
27	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
28	Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры.		
29.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		
30	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение. Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.		
31	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.		
32.	Парные игры.		
33	Контрольные игры.		
34.	Соревнования.		



## **Список использованной 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