

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края  
школа-интернат спортивного профиля**

---

350047, г. Краснодар, ул. Славянская, д. 65/1, тел. 222-17-80  
[gou-internat\\_3@mail.ru](mailto:gou-internat_3@mail.ru), [zolj@mail.ru](mailto:zolj@mail.ru)

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
ГБОУ КК ШИСП  
от 20.05.2022 года протокол № 6

Председатель

Д.Н. Расков



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По курсу** внеурочной деятельности «Настольный теннис»

**Уровень образования** основное общее образования 9 класс

**Количество часов** 34 часа

**Учитель** Скляр Игорь Геннадьевич

**Программа разработана в соответствии с** федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

**с учетом** учетом основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ КК ШИСП, утвержденной педагогическим советом (протокол от 20.05.2022 №6), рабочей программы воспитания ГБОУ КК ШИСП, утвержденной педагогическим советом (протокол от 20.05.2022г. №6)

**с учетом УМК:** Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ.

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:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия ГБОУ КК ШИСП, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана 34 ч в год - по 1 час в неделю (11-15 лет). Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные 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.

**Предметные 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры;

### 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ – 5 часов

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.

### 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 9

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.

### 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 10

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.

### 4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ - 10

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.

## Основные приемы игры

*Подачи:*

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

*Удары по мячу:*

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

*Исходная стойка:*

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

*Комбинация игр:*

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

## Тематическое планирование

№	№ занятия в теме	Раздел, тема	Дата		Количество часов		
			план	факт	Всего	Теоритич.	Практич.
					34	1	33
<b>Знакомство с игрой (5 ч)</b>							
1.	1.1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.	3.09			1	
2.	1.2	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	10.09				1
3.	1.3	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	17.09				1
4.	1.4	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	24.09				1
5.	1.5	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1.10				1
<b>Удары по мячу (6 ч)</b>							
6.	2.1	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	8.10				1
7.	2.2	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	15.10				1
8.	2.3	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	22.10				1
9.	2.4	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	29.10				1
10.	2.5	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	5.11				1
11.	2.6	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	12.11				1
<b>Подача (10 ч)</b>							
12.	3.1	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	19.11				1
13.	3.2	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	26.11				1
14.	3.3	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	3.12				1
15.	3.4	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	10.12				1
16.	3.5	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	17.12				1
17.	3.6	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	24.12				1
18.	3.7	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	14.01				1
19.	3.8	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	21.01				1
20.	3.9	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	28.10				1

21.	3.10	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	4.02			1
<b>Отработка игровых навыков (13 ч)</b>						
22.	4.1	Отработка навыков в игре «один на один»	11.02			1
23.	4.2	Отработка навыков в игре «один на один»	18.02			1
24.	4.3	Отработка навыков в игре «один на один»	25.02			1
25.	4.4	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	4.03			1
26.	4.5	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	11.03			1
27.	4.6	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	18.03			1
28.	4.7	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1.01			1
29.	4.8	Игра ударами срезка. Игра в нападении	8.04			1
30.	4.9	Игра ударами срезка. Игра в нападении	15.04			1
31.	4.10	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	22.04			1
32.	4.11	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	29.04			1
33.	4.12	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	6.05			1
34.	4.13	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	13.05			1

СОГЛАСОВАННО  
 протокол заседания методического объединения  
 учителей естествознания  
 от 18.05.2022 г. №6  
 \_\_\_\_\_ В.А.Синченко

СОГЛАСОВАННО  
 заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Е. И. Гришкова  
 19.05.2022 года