


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. 


«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.М. 



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности обучающихся  
«Настольный теннис»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Возраст:** 11 - 15 лет (5-6, 8-9 классы)  
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Киселев А.А.  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
 Арфинкина Е.А.

Программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа. М.: Советский спорт, 2004  
Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Цели и задачи**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углубленное 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 окружным соревнованиям;

**Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 1115 лет (5-9 классы)**

Программа по настольному теннису рассчитана на 1 год. Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю по 1 часу. Итого: 70 часов **II. Содержание курса внеурочной деятельности**  
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.

### **Методы и формы обучения.**

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

### **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
  - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**

Укрепление здоровья занимающихся.

Развитие координации движений.

Общее физическое развитие занимающихся.

Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

### **Основы знаний:**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

### **Юные теннисисты обязаны знать:**

**Строевые упражнения. Понятия :**Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом.

Построения: в шеренги, колонны, круги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

### **Общеразвивающие упражнения.**

*Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.

*Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

*Упражнения с предметами:* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

### **Упражнения из других видов спорта.**

*Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

*Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

*Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

### **Техническая подготовка.**

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

**Тактическая подготовка** Выбор позиции.

Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Свободная игра на столе.

Игра на счет из одной, трех партий.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

**Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для развития физических способностей:** скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

**Гимнастические упражнения.**

**Упражнения без предметов:** для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. **Упражнения с предметами** – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами ( 1 – 2 кг ). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

**Соревнования.**

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису.

Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы.

Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

*В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.*

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **III. Тематическое планирование**

№ уро ка	Тема урока	Колво часов теори я	Кол-во часов практи ка
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	
2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	
3	Правила игры в настольный теннис. Различные техники удержания ракетки. Прием мяча над собой (жонглирование шариком с помощью ракетки).		1
4	Правила игры в настольный теннис. Различные техники удержания ракетки. Прием мяча над собой (жонглирование шариком с помощью ракетки).		1
5	Закрепление приема мяча при жонглировании ракеткой.		1
6	Обучение приему мяча слева и справа. Закрепление приема мяча слева и справа.		1
7	Обучение приему мяча слева и справа. Закрепление приема мяча слева и справа.		1
8	Прием мяча слева. Удар справа. Прием мяча справа. Удар слева.		1
9	Прием мяча слева. Удар справа. Прием мяча справа. Удар слева.		1
10	Техника подкручивания справа и слева при подаче мяча на игру		1
11	Техника подкручивания справа и слева при подаче мяча на игру		1
12	Прием подкрученного мяча справа и слева.		1
13	Прием подкрученного мяча слева и справа.		1
14	Техника движения ног при подаче мяча.		1
15	Двухсторонняя игра		1
16	Двухсторонняя игра		1
17	Обучение технике передачи мяча справа и слева (чередование). Закрепление техники передачи мяча справа и слева.		1
18	Обучение технике передачи мяча справа и слева (чередование). Закрепление техники передачи мяча справа и слева.		1
19	Учебно-тренировочная игра со сменой партнера		1
20	Учебно-тренировочная игра со сменой партнера		1

21	Учебно-тренировочная игра в паре с одним соперником.		1
22	Учебно-тренировочная игра в паре с одним соперником.		1
23	Правое вращение мяча при подаче на игру. Левое вращение мяча при подаче на игру.		1
24	Правое вращение мяча при подаче на игру. Левое вращение мяча при подаче на игру.		1
25	Прием мяча после правого вращения. Прием мяча после левого вращения.		1
26	Прием мяча после правого вращения. Прием мяча после левого		1

	вращения.		
27	Нападающий удар с левой стороны. Нападающий удар с правой стороны.		1
28	Нападающий удар с левой стороны. Нападающий удар с правой стороны.		1
29	Кистевая подача мяча справа. Кистевая подача мяча слева.		1
30	Кистевая подача мяча справа. Кистевая подача мяча слева.		1
31	Чередование кистевой подачи справа и слева в учебной игре.		1
32	Совершенствование разученных игровых приемов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.		1
33	Совершенствование разученных игровых приемов в учебной игре. Учебно-тренировочная игра.		1
34	Дружеская встреча с одной из школ района. Разбор ошибок после игры		1
35	Дружеская встреча с одной из школ района. Разбор ошибок после игры		1
36	Совершенствование кистевой подрезки справа и слева		1
37	Совершенствование кистевой подрезки справа и слева		1
38	Учебно-тренировочная игра с одной из школ района.		1
39	Учебно-тренировочная игра с одной из школ района.		1
40	Прием мяча после левого и правого вращения.		1
41	Прием мяча после левого и правого вращения.		1
42	Совершенствование ранее изученных приемов игры.		1
43	Совершенствование ранее изученных приемов игры.		1
44	Районные соревнования по настольному теннису.		1
45	Районные соревнования по настольному теннису.		1
46	Разбор ошибок при выступлении на соревновании.		1
47	Разбор ошибок при выступлении на соревновании.		1
48	Игра с одной из школ района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
49	Игра с одной из школ района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
50	Совершенствование различных приемов мяча.		1
51	Совершенствование различных приемов мяча.		1



52	Прием контрольных нормативов при подаче мяча с подкруткой справа и слева.		1
53	Прием контрольных нормативов при подаче мяча с подкруткой справа и слева.		1
54	Нападающий удар слева и справа.		1
55	Нападающий удар слева и справа.		
56	Прием контрольных нормативов при нападающем ударе.		1
57	Прием контрольных нормативов при нападающем ударе.		1
58	Чередование подачи справа и слева.		1
59	Чередование подачи справа и слева.		1
60	Кистевая подрезка справа и слева.		1
61	Кистевая подрезка справа и слева.		1
62	Игра парами.		1
63	Игра парами.		1
64	Нападающий удар справа и слева в парах.		1
65	Нападающий удар справа и слева в парах.		1
66	Совершенствование разученных ранее игровых приемов.		1
67	Совершенствование разученных ранее игровых приемов.		
68	Контрольные игры со школами района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
69	Контрольные игры со школами района. Разбор ошибок после игры. Исправление ошибок.		1
70	Закрепление ранее изученных приемов игры. Подведение итогов.		1
		2	68