

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Гапонюк А.Г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом

от 30.08.2023г. № 156

директор МОУ «СОШ №9»

И.Н.Василенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
**ТЕННИСНОГО КРУЖКА**  
**«Пинг-понг» - 68 часов**

Возраст детей: 2011 -2007 г.г.

Срок реализации:

1 сентября 2023 г. – 25 мая 2024 г.

Клочков Алексей Александрович

г. Благодарный, 2023

## **1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

### **Цели и задачи программы.**

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:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

## **2. Общая характеристика.**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающимся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложнокоординационных, ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 9 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет не менее 15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 40 минут.

### **Ожидаемые результаты.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично 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 базовладения упражнений 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. 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 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.

### **3. Содержание образовательной программы.**

Материал программы разделен на четыре раздела:

#### **1. Основы знаний о физической культуре.**

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

#### **2. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

#### **4. Правила соревнований по настольному теннису**

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

### **4. 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 полулета, 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. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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 поддача; б) длинная поддача. 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).

#### Тематический план занятий учебно-тренировочной группы

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Техника безопасности на занятиях «Настольный теннис»	В процессе занятий +		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий +		
3.	Основы техники и тактики игры	68		68
4.	Судейская практика	В процессе занятий		
	Итого:	68		68

#### Требования к подготовке учащихся

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Материально-технические условия:

Для проведения занятий настольным теннисом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Столы - 3 штук. 2. Ракетки - 10 штуки. 3. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки 5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 10 штук. 7. Мячи набивные - 5 штук. 8. Мячи - 20 штук.

#### Литература:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Журнал «Физическая культура в школе».

### Планирование.

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		Оборудование урока
			План	Факт	
1	ТБ на занятиях настольным теннисом. Основные технические приёмы игры. Правила. Способы хвата ракетки.	1	04.09		Ракетки, мячи, стол
2	Стойка и передвижение игрока. Виды ударов. Поддача и её роль в игре.	1	04.09		Ракетки, мячи, стол
3	Стойка и передвижение игрока. Виды ударов. Поддача. Игра.	1	11.09		Ракетки, мячи, стол
4	Приставные шаги. Прыжки. . Виды ударов. Поддача. Игра.	1	11.09		Ракетки, мячи, стол
5	Приставные шаги. Прыжки. Виды ударов. Поддача. Игра.	1	18.09		Ракетки, мячи, стол
6	Поддача слева с низким подбросом. Игра. Правила.	1	18.09		Ракетки, мячи, стол
7	Поддача с высоким подбросом. Игра. Правила.	1	25.09		Ракетки, мячи, стол
8	Поддача в положении приседа. Игра. Правила.	1	25.09		Ракетки, мячи, стол
9	Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1	02.10		Ракетки, мячи, стол
10	Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1	02.10		Ракетки, мячи, стол
11	Атака. Атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	09.10		Ракетки, мячи, стол
12	Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1	09.10		Ракетки, мячи, стол
13	Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1	16.10		Ракетки, мячи, стол
14	Быстрый накат справа. Игра в парах.	1	16.10		Ракетки, мячи, стол
15	Быстрый накат справа. Игра в парах.	1	23.10		Ракетки, мячи, стол
16	Резкий удар справа. Игра. Правила.	1	23.10		Ракетки, мячи, стол
17	Резкий удар справа. Игра. Правила.	1	06.11		Ракетки, мячи, стол

18	Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	06.11		Ракетки, мячи, стол
19	Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	13.11		Ракетки, мячи, стол
20	Завершающий удар справа. Игра.	1	13.11		Ракетки, мячи, стол
21	Скользящий обманный удар справа. Игра.	1	20.11		Ракетки, мячи, стол
22	Скользящий обманный удар справа. Игра.	1	20.11		Ракетки, мячи, стол
23	Быстрый укороченный удар слева. Игра. Правила.	1	27.11		Ракетки, мячи, стол
24	Быстрый укороченный удар слева. Игра. Правила.	1	27.11		Ракетки, мячи, стол
25	Быстрая подставка слева. Игра. Правила.	1	04.12		Ракетки, мячи, стол
26	Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1	04.12		Ракетки, мячи, стол
27	Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1	11.12		Ракетки, мячи, стол
28	Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1	11.12		Ракетки, мячи, стол
29	Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1	18.12		Ракетки, мячи, стол
30	Атакующий удар с поворотом туловища.	1	18.12		Ракетки, мячи, стол
31	Топ-спин, техника выполнения. Игра.	1	25.12		Ракетки, мячи, стол
32	Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1	25.12		Ракетки, мячи, стол
33	Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1	08.01		Ракетки, мячи, стол
34	Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1	08.01		Ракетки, мячи, стол
35	Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1	15.01		Ракетки, мячи, стол
36	Резкие удары после наката справа. Игра.	1	15.01		Ракетки, мячи, стол
37	Атакующие удары из левого угла. Топ-спина с поворотом туловища. Топ-спина с ускорением вперёд. Игра.	1	22.01		Ракетки, мячи, стол
38	Атакующие удары из левого угла. Топ-спина с поворотом туловища. Топ-спин с ускорением вперёд. Игра.	1	22.01		Ракетки, мячи, стол



39	Топ-спин слева с боковым вращением. Игра.	1	29.01		Ракетки, мячи,стол
40	Быстрый топ-спин слева. Игра. Правила.	1	29.01		Ракетки, мячи,стол
41	Подрезка. Техника выполнения. Игра.	1	05.02		Ракетки, мячи,стол
42	Подрезка против личного наката. Игра.	1	05.02		Ракетки, мячи,стол
43	Атакующая подрезка. Игра. Правила.	1	19.02		Ракетки, мячи,стол
44	Подрезка мячей, направленных в туловище. Игра. Судейство.	1	19.02		Ракетки, мячи,стол
45	Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1	26.02		Ракетки, мячи,стол
46	Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	26.02		Ракетки, мячи,стол
47	Скоростная подставка. Игра. Судейство.	1	04.03		Ракетки, мячи,стол
48	Усиленная подставка. Игра.	1	04.03		Ракетки, мячи,стол
49	Подставка справа. Игра. Судейство.	1	11.03		Ракетки, мячи,стол
50	Срезка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	11.03		Ракетки, мячи,стол
51	Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1	18.03		Ракетки, мячи,стол
52	Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1	18.03		Ракетки, мячи,стол
53	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1	01.04		Ракетки, мячи,стол
54	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1	01.04		Ракетки, мячи,стол
55	Короткие удары. Игра. Судейство.	1	08.04		Ракетки, мячи,стол
56	«Огибающий» удар по мячу. Игра. Судейство.	1	08.04		Ракетки, мячи,стол
57	Парная игра. Особенности игры в паре.	1	15.04		Ракетки, мячи,стол
58	Передвижения игроков в парной игре. Судейство.	1	15.04		Ракетки, мячи,стол
59	Подрезка мячей, направленных в туловище. Игра. Судейство.	1	22.04		Ракетки, мячи,стол
60	Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1	22.04		Ракетки, мячи, стол
61	Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	29.04		Ракетки, мячи, стол

62	Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1	29.04		Ракетки, мячи,стол
63	Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1	06.05		Ракетки, мячи,стол
64	Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1	06.05		Ракетки, мячи,стол
65	Защита в ходе атаки. Игра.	1	13.05		Ракетки, мячи,стол
66	Атакующая подрезка. Контр атака. Игра. Правила.	1	13.05		Ракетки, мячи,стол
67	Атака срезкой. Игра. Судейство.	1	20.05		Ракетки, мячи,стол
68	Соревнования по настольному теннису.	1	20.05		Ракетки, мячи,стол
	Итого	68			