

«Согласовано»  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Пак А.П. /  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Согласовано»  
Заместитель руководителя по

ВР МОУ-СОШ № 1 г. Красный Кут  
\_\_\_\_\_/Лоптева И.В./  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ-СОШ № 1

г. Красный Кут  
\_\_\_\_\_/Л.А.Закора/  
Приказ № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Сержанова А.Ж.**  
**учителя физической культуры**  
**по внеурочной деятельности (настольный теннис) 5А,5Б,5В.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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;

Программа рассчитана на 68ч в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка 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 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.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Знать:**

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

#### **Уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять

«чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.



## Теннис

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
1.	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Правила игры	1			Безопасность	Правила соревнований	Разминка, силовая подготовка
2.	Правила игры. Стойки и перемещения	1			Страховка и самостраховка	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Правила игры	Разминка, силовая подготовка
3.	Стойки и перемещения и остановки.	1			Длинный пас	Правила игры. Стойки и перемещения	Разминка, силовая подготовка
4.	Физическая подготовка	1			Стойка	Стойки и перемещения и остановки.	Разминка, силовая подготовка
5.	Хватки ракетки	1			Колесо	Физическая подготовка	Разминка, силовая подготовка
6.	Жонглирования мяча	1			Ракетка	Хватки ракетки	Разминка, силовая подготовка
7.	Различные виды жонглирования мяча: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки	1			Мяч	Жонглирования мяча	Разминка, силовая подготовка
8.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	1			Сила	Различные виды жонглирования мяча: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки	Разминка, силовая подготовка
9.	Удары с правой и левой сторонами ракетки у тренировочной стены	1			Команда	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	Разминка, силовая подготовка
10.	Жонглирование разными сторонами ракетки	1			Юг	Удары с правой и левой сторонами ракетки	Силовая подготовка
11.	Удары по мячу на столе	1			Вброс	Жонглирование разными сторонами ракетки	Силовая подготовка
12.	Упражнения с придачей мячу вращение	1			Игра	Удары по мячу на столе	Силовая подготовка
13.	Подачи мяча	1			Широко	Упражнения с придачей мячу вращение	Силовая подготовка
14.	Удары накатом, подрезкой	1			Силовая подача	Контратака	Силовая подготовка

15.	Игра с резкой, подрезкой	1			Круговая	Удары накатом, подрезкой	Силовая подготовка
16.	Правила соревнований	1			Подкрутка	Игра с резкой, подрезкой	Силовая подготовка
17.	Упражнения для развития силы мышц	1			Д	Правила соревнований	Силовая подготовка
18.	Имитация передвижения в игровой стойке со сменой зон	1			Пояс	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	Силовая подготовка

№ n/p	Тема уроков	Количество часов	план	факт	Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
19.	Атакующие удары справа	1			Ускорение	Стойки	Силовая подготовка
20.	Подача мяча	1			Разгон	Атакующие удары справа	Силовая подготовка
21.	Игра с подрезкой различные варианты по длине полета мяча	1			Частота исполнения	Подача мяча	Силовая подготовка
22.	Прием подач	1			Уклоны	Игра с подрезкой различные варианты по длине полета мяча	Силовая подготовка
23.	Чередование способов выполнения подачи	1			Энергия	Прием подач	Силовая подготовка
24.	Овладение простейшими тактическими комбинациями	1			Экономия	Чередование способов выполнения подачи	Силовая подготовка
25.	Игра	1			ловкость	Овладение комбинациям	Силовая подготовка
26.	Удары по мячу	1			Поклоны	Игра	Силовая подготовка
27.	Соревнование на точность попадания	1			Пиктограмма	Удары по мячу с нижним вращением	Силовая подготовка
28.	Подача в ближнюю зону у сетки	1			мяч	Соревнование на точность попадания	Силовая подготовка
29.	Двусторонняя игра	1			стол	Подача	Силовая подготовка
30.	Быстрая и медленная подрезка	1			быстрота	Стойки	Силовая подготовка
31.	Совершенствование технической подготовки	1			Школа	Быстрая и медленная подрезка	Силовая подготовка
32.	Прием мячей с различным вращением и направлением	1			Атака	Совершенствование технической подготовки	Силовая подготовка
33.	Правила парной игры	1			Стратегия	Прием мячей	Силовая подготовка
34.	Нападающий удар	1			Схватка	Правила парной игры	Силовая подготовка

## Учебно-методический комплект

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. 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