

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

к основной образовательной программе  
основного общего образования «МБОУ НГО «СОШ № 10»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 57-од  
«31» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Настольный теннис»  
уровень общего образования (класс): основное общее образование (5-9)

Составитель:

Шишкин Сергей Васильевич

п. Лобва, 2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «**Настольный теннис**» физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем - от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступным для систематических занятий.

Для учреждений дополнительного образования настольный теннис является незаменимым в силу того, что не требует большой экипировки. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Минимальный размер помещения – 7,7 \* 4.5 метра.

Данная физкультурно-оздоровительная программа по настольному теннису (н/т) рассчитана на 3 года обучения для детей от 10 до 16 лет с разной степенью физической подготовки. При разработке программы использованы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 3 – 11 классов общеобразовательной школы 1996 г; Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ 1990.

Реализация целей и задач осуществляется посредством физических упражнений, общения, спортивных игр, систематических занятий, проведения турниров и участия в соревнованиях различного уровня. Работа по программе строится на основе личностно-ориентированного взаимодействия педагога с каждым обучающимся. Занятия содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе внутришкольных соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

По заданной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в настольный теннис, но и овладевать основами физической культуры, составляющими которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Актуальность разработки программы обусловлена еще и тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и

подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

По уровню освоения программа является общеразвивающей, т.к. способствует формированию самостоятельного мышления, развитию физических данных обучающихся, укреплению здоровья.

По целевой установке программа является образовательной (качества, приобретенные в ходе обучения игре в н/т, нередко приходят на помощь в различных экстренных ситуациях).

**Основная цель программы** – воспитание здоровой, физически развитой, свободной, нравственной, готовой и способной к самоопределению, саморазвитию личности.

### **1 год обучения – подготовительный этап.**

#### **Задачи:**

- Определить способности и возможности детей для занятий в н/т.
- Познакомить с правилами игры в н/т.

### **2 год обучения – совершенствование мастерства.**

#### **Задачи:**

- Совершенствование техники и тактики игры.
- Физическая, психологическая подготовка.
- Развитие способностей детей.

### **3 год обучения – приобретение профессиональных навыков игры в н/т.**

#### **Задачи:**

- Владеть навыками игры в н/т.
- Уметь организовать соревнование и обеспечивать судейство.
- Контролировать свое физическое, психологическое состояние
- Владеть навыками наставника.

Для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач предполагаются разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

#### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

2 раза в неделю по 2 часа.

Количественный состав в группах обучения – не менее 12 человек.

К занятиям допускаются все желающие дети. Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния, физической подготовленности, времени занятий в образовательной школе и места проживания ребенка. В группах занимаются дети с ОВЗ.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	всего часов	теория	практика
1	Введение	4	1	3
2	Техника игры в н/т	45	5	40
3	ОФП (общая физическая подготовка)	30	3	27
4	СФП (специальная физическая подготовка)	20	3	17
5	Спортивные игры	20	2	18
6	Индивидуальная работа	20	-	20
7	Контрольные занятия	5	-	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Введение – история настольного тенниса, игровая площадка стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков), техника безопасности, дни и часы занятий, продолжительность занятий. Пробные занятия.

2. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.

3. ОФП – это та часть подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

4. СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями и т.д. Занятия на тренажерах)

5. Спортивные игры – мини-футбол, баскетбол, шашки, шахматы.

6. Индивидуальная работа – домашнее задание, техника игры, морально-волевые качества, подбор инвентаря и выявление способностей занимающегося (игрок нападающий, защитник или смешанный).

7. Контрольное занятие – проверка домашнего задания, рост физических качеств, способы и приемы игры в н/т.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Инвентарь, оборудование, одежда	6	1	5
2.	Техническая подготовка а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная; г) командная.	60	4	56

3.	Тактическая подготовка	60	6	54
4.	Рейтинговые турниры	2	1	1
5.	Индивидуальная работа	8	-	8
6.	Соревнования	8	-	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Инвентарь, оборудование, одежда – место занятий: стол, ракетка, накладки, мяч, форма игрока.
2. Техническая подготовка – хватка, срезка, накат, подача, топ-спин, подставка, подрезка, «свеча», расстановка, удары.
3. Тактическая подготовка – это выработка индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностях – нервной системы, степени развития психических функций : внимания, памяти, мышления и т.д. Отработка определенных тактических комбинаций, мысленное и практическое моделирование предстоящих игровых ситуаций. Уметь анализировать действия соперника.
4. Рейтинговые турниры направлены на достижения определенных результатов. Таблица роста мастерства занимающегося.
5. Индивидуальная работа – совершенствование мастерства занимающегося, становление личности.
6. Соревнование – итоги деятельности детей (целевые комбинации, техническая подготовка, тактическая и морально-волевая).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Техника игры	40	5	35
2.	Тактика игры	40	10	30
3.	Психологическая подготовка	4	1	3
4.	Организация и проведение соревнований	20	2	18
5.	Самоконтроль	10	2	8
6.	Наставничество	20	-	20
7.	Соревнования	10	-	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Техника игры – одиночная, парная, смешанная, командная. Удары с вращением, противодействующие технические приемы, обманные приемы, 6 видов подач - совершенствование профессиональных навыков.
2. Тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. Расстановка и перемещение в парной игре.
3. Психологическая подготовка – уметь выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям. Уметь находить себя и владеть собою в любой обстановке, Преодолевать страх, мандраж.
4. Организация и проведение соревнований:
  - обязан знать правила игры в н/т;
  - уметь заполнять протоколы, пользоваться таблицей;
  - решать спорные вопросы между игроками
5. Самоконтроль – это поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.
  - подвести итоги соревнований;
  - подбор места проведения соревнований;
  - судить встречи между игроками одиночной и парной игры

Аспекты самоконтроля – самочувствие, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения, волевые усилия, психологический настрой.

6. Наставничество – уметь обучить начинающего игрока, помогать педагогу в организации проведения занятия, оборудование места для занятий, подбор инвентаря, быть примером для новичков.
7. Федерация н/т – выполнение спортивных разрядов и войти в состав городской и областной команды по н/т, выезды в другие регионы, встречи с соперниками высших рангов.
8. Соревнования – выполнение спортивных разрядов, итоги деятельности 3-х годовичного обучения, совершенствование своего мастерства, путь жизненного определения.

### **Требования к знаниям и умениям обучающихся.**

По итогам **первого года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- Изменение правил, их совершенствование.
- История развития настольного тенниса
- Основы техники настольного тенниса: стойка, хватка, техника передвижений и поворотов.
- Правила личной гигиены.

Обучающиеся **должны уметь:**

•Откидка слева (подрезка подрезки, кач) , накат справа, накат слева. Откидка справа (подрезка подрезки, кач).

- Подрезка слева ( подрезка наката и топ- спин).Отличие от откида слева.
- Топ-спин справа, отличие от наката справа.
- Топ-спин слева.
- Подачи.

По итогам **второго и третьего года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- Основы техники настольного тенниса: подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи : короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки.
- Подачи : короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением; прием подач.
- Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся **должны уметь:**

- Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.
- Соединение топ-спина и быстрого удара.
- Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.
- Топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.
- Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием.
- Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности.
- Способы передвижения в парах , технико-тактическое взаимодействие в парах.

## **Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом**

### **1 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть : а/2 способами подачи ; б/2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в н/т.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

#### **Физическая подготовка**

1. Отжимание – 10 раз.
2. Подтягивание – 3 раза.
3. Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

### **2 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

1. Свободное перемещение у стола.
2. Владеть : а) 4 способами подачи;  
б) 4 способами приема-передачи мяча;  
в) ударом по «свече».
3. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
4. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
5. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

#### **Физическая подготовка**

1. Отжимание – 15 раз.
2. Подтягивание – 5 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

### **3 год обучения**

#### **Техническая подготовка**

1. Владеть: а) способами подач – 6 видов;  
б) способами приема – 6 видов;  
в) способами передач – 6 видов;
2. Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.
3. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в н/т.
4. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
5. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

#### **Физическая подготовка.**

1. Отжимание – 20 раз.
2. Подтягивание – 7 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.



4. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.

### **Формы занятий и подведения итогов**

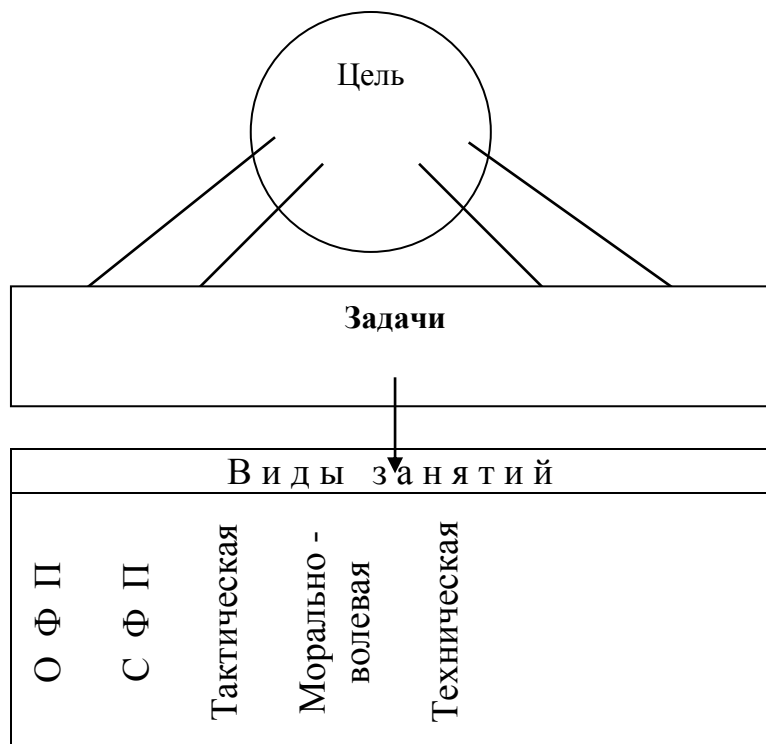
Основной формой обучения являются занятия, которые проводятся 2-3 раза в неделю.

Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц

Соревнования по настольному теннису:

- внутришкольные - 1 раз в 2 месяца;
- районные – 2 раза в учебном году.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**  
**Структура организации образовательного и воспитательного процесса**  
**в объединении настольного тенниса**



<b>Основные методы учебно – воспитательного процесса</b>	
Игровой. Повторный	Переменный Соревновательный

<b>Формы занятий</b>		
Основное занятие	Рейтинговые турниры по ОФП и СФП	Контрольные испытания Соревнования

<b>Форма подведения итогов</b>		
Нормативы	Выполнение спортивных разрядов ОФП	Технической подготовки

Все части данной структуры неразрывно связаны между собой. Она применяется во всех возрастных группах.

**Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса** - это трехгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

**Организация деятельности в объединении** представляет собой регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту,

приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

**Процесс обучения игры в настольный теннис** состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки : физической (общей и специальной), технической, тактической и морально- волевой.

**Общая физическая подготовка** направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в суставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

**Специальная физическая подготовка** направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

**Техническая подготовка** – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

**Техника игры** – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

**Техническая подготовка** – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношении к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности : сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

1.Игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, н/т, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).

2.Повторный – повторное выполнение задания в различных условиях.

Основное назначение:

- повышение скоростно-силовой работы;
- воспитание специальной выносливости;
- поддержание техники игры в н/т и совершенствование в ней.

3.Переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).

4.Соревновательный – игра в н/т с возможно высоким результатом.

Назначение:

- повышение технической, тактической, физической и психологической подготовки ;
- итог систематических занятий.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999
- Барчукова Г. В. Пути совершенствования тактики в настольном теннисе: Дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1981.
- Барчукова Г. В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): Дис. д-ра пед. наук/ РГАФК. — М., 1995.
- . Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
- Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
- Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
- А.А.Деркач, А.А.Исаев – Педагогическое мастерство тренера.