

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кара-Хольская средняя общеобразовательная школа имени  
Кужугета Серээевича Шойгу села Кара-Холь муниципального района  
«Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»

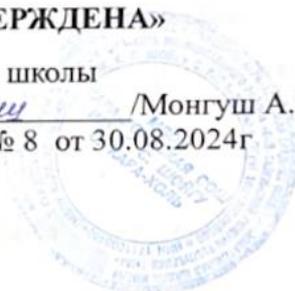
Принято решением

Педагогического совета  
от «29» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор школы

*Монгуш* /Монгуш А.С./  
Приказ № 8 от 30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Теннис»**

физкультурно-спортивной направленности  
/базовый уровень/

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Количество часов: 34ч  
Разработал: Чумбурел С.С.

с. Кара-Холь 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Реестр. Протокол от 08.04.2015 №1/15);
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Реестр. Протокол от 08.04.2015 №1/15);

### **Инструктивно-методические письма**

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Методические рекомендации «О формировании учебных планов образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год»;
- Методические рекомендации «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Республики Тыва».

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых двигательных, морально-волевых в жизни 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 МБОУК-ХСОШ им. К.С.Шойгу к соревнованиям со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 34ч в год - по 1 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 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 сформированности уровень 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 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.

#### **Уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, 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;

## 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. 10.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М. М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М-РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М. Советский спорт, 2002
8. Бубэх и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теоретические сведения		
1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия:		
1	Общая и специальная подготовка	10
2	Основы техники и тактики игры	20
3	Контрольные игры	2
Итого:		32
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
«Настольный теннис»**

№	Тема занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	02.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	09.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	16.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	23.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	30.09	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	07.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	14.10	
8	Удары по мячу накатом.	21.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	28.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	04.11	
11	Вращение мяча.	11.11	
12	Основные положения теннисиста.	18.11	
13	Исходные положения, выбор места.	25.11	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	02.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	09.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	16.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	23.12	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	30.12	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	13.01	
20	Тактика одиночных игр	20.01	
21	Игра в защите	27.01	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	03.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	10.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	17.02	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная	24.02	

	физическая подготовка.		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	03.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	10.03	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	17.03	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	24.03	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	31.03	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	07.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	14.04	
33	Соревнования	21.04	
34	Соревнования	28.04	

