

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
Согласовано:  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**секции «Настольный теннис»**

**спортивно - оздоровительной направленности  
на 2019/2020 учебный год**

**возраст обучающихся 11 - 14 лет  
срок реализации - 1 год**

Составитель: Клековкина А. В.  
учитель физической культуры

г. Ярославль  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся в возрасте от 11 до 14 лет общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **К концу первого модуля:**

#### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований;

#### Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **К концу второго модуля:**

#### Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

#### Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

### Контрольно-измерительные материалы:

Соревнования, спортивные праздники, тесты (печатный вариант), выполнение нормативов.

### Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.
1	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6	Техника и тактика игры	18	1	17
7	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого:		34	5	29

### Содержание рабочей программы

#### **Развитие настольного тенниса в России:**

Описание игры её возникновение и развитие.

#### **Гигиенические сведения.**

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

#### **Гигиена места занятий.**

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

#### **Правила игры в настольный теннис**

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

#### **Техника и тактика игры**

- набивание мяча ладонной стороной ракетки. - набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.

- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

### Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	2		2
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными ударами	2		2
Игра в разных направлениях	2		2
Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 1 шт.
2. Ракетки теннисные 10 шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 8 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.
8. Мячики теннисные -50 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
12. Фишки -10 шт.
13. Теннисные мячи -15шт.

### **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
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





№	Тема занятия	Количество часов	дата		Характеристика видов деятельности учащихся
			план	факт	
<b>Модуль 1 « Теоретические и тактические основы»</b>					
1.	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1			<p>Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила.</p> <p>Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых</p>
2.	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	1			
3.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1			
4.	Упражнения у стены с ракеткой.	1			
5.	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1			
6.	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1			
7.	Подача подставкой. СФП	1			
8.	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1			
9.	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	1			
10.	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1			
11.	Атакующие удары по диагонали.	1			
12.	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	1			
13.	Прыжковые упражнения.	1			
14.	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1			
15.	Игра в защите. ОФП	1			
16.	Тактические схемы. Одиночные игры.	1			
17.	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	1			
<b>Модуль 2 « Специальная подготовка»</b>					
18.	Подача мяча «подрезкой».	1			
19.	Учебная игра в различных направлениях	1			
20.	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	1			
21.	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	1			

22.	Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП	1			<p>действий.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
23.	Игра на счет различными ударами. ОФП	1			
24.	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	1			
25.	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	1			
26.	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	1			
27.	Удары «накатом» справа налево	1			
28.	«Срезка» справа. СФП	1			
29.	«Срезка» слева. ОФП	1			
30.	Применение приема «срезка» в игре.	1			
31.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1			
32.	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1			
33.	Учебные игры с заданиями	1			
34.	Соревнования в группах	1			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			