

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
«18 №- а шӧр школа» Муниципальной ашӧрлуна велӧдан учреждение

ПРИНЯТО:  
На заседании Педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО:  
На заседании Совета родителей  
Протокол №1  
От 30.08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №18»  
С.Н. Чушева  
Приказ №565 от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

"Настольный теннис"

5-7 класс

Автор- составитель:  
Поздеев Я.И., учитель физической культуры.

Сыктывкар, 2022

## 1. Пояснительная записка

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

### *Цели:*

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### *задачи:*

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения

- преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
  - воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
  - воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно МАОУ «СОШ 18» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 1 час в неделю (34 часа в год).

### **Содержание материала**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **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.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (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 подача; б) длинная подача. 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: накаты у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

## 2. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

## 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Вид контроля
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Текущий
2	История развития настольного тенниса, и	Изучение нового	1	Текущий

	его роль в современном обществе.	материала		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Текущий
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Текущий
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Текущий
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Текущий
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Текущий
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	1	Текущий
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	1	Текущий
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	1	Текущий
11	Вращение мяча.	Совершенство вание	1	Текущий
12	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	1	Текущий
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	1	Текущий
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	1	Текущий
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство вание	1	Текущий
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	1	Текущий
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	1	Текущий
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат	Совершенство вание	1	Текущий

	(с поступательным вращением).			
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	1	Текущий
20	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	1	Текущий
21	Игра в защите	Совершенство вание	1	Текущий
22	Основные тактические комбинации.  При своей подаче:  а) короткая подача;  б) длинная подача.	Совершенство вание	1	Текущий
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;  б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство вание	1	Текущий
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	1	Текущий
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	1	Текущий
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	1	Текущий
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	1	Текущий
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные	Совершенство вание	1	Текущий

	шаги, выпады вперед, назад и в стороны).			
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	1	Текущий
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Тестирование
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Тестирование
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Тестирование
33	Соревнования	Совершенство вание	1	Тестирование
34	Соревнования	Совершенство вание	1	Тестирование

#### 4. Требования к уровню подготовленности учащихся

*В результате изучения настольного тенниса ученик должен*

**знать/понимать:**

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису

## **Список использованных источников**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2017 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2020 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2018.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2022 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2018 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2009 г.