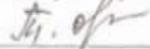


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Среднее общеобразовательная школа а.Адыге-Хабль"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора УВР



Озова Т.Х.  
«22» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ  
а.Адыге-Хабль"



№ 95/2 от «22» 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности**

**секция «Теннис»**

**«ШСК»**

Учитель физической культуры  
Шовгенов Замрат Муратович

а.Адыге-Хабль 2023г

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач**:

Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества. Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

**Отличительной** особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы –13-14 лет. Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

## 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.

#### **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** 1. Метод упражнений;  
2. Игровой метод;  
3. Соревновательный;  
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Количество часов - 1 час в неделю. Сроки реализации образовательной программы рассчитаны на **34** часов на 1 год.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА**

##### **Конкретные задачи :**

- укрепление здоровья  
занимающихся  
развитие координации движений

- общее физическое развитие занимающихся
- начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

### ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ

#### **Основы знаний:**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
- 3 Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.

*Упражнения без предметов:* для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног

*Упражнения с предметами:* с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

*Упражнения из других видов спорта.*

**Легкоатлетические упражнения:** бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

**Подвижные игры:** игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

- Стойка игрока.
- Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
- Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
- Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
- Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

- Способы держания ракетки.
- Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

- Удары по мячу.
- Подачи.
- Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
- Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
- Тренировка ударов у тренировочной стенки.
- Изучение подач.
- Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
- Сочетание ударов.
- Имитация перемещений с выполнением ударов.
- Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Выбор позиции.
- Игра в «крутиловку» вправо и влево.
- Свободная игра на столе.
- Игра на счет из одной, трех партий.
- Тактика игры с разными противниками.

- Основные тактические варианты игры.
- Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Упражнения для развития физических способностей:**

- Скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

#### **Гимнастические упражнения.**

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами ( 1 – 2 кг ). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

#### **Легкоатлетические**

#### **упражнения.**

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: « День и ночь », « Салки без мяча », « Караси и щука », « Волк во рву », « Третий лишний », « Удочка », « Круговая эстафета », комбинированные эстафеты.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

### **СОРЕВНОВАНИЯ**

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год ( декабрь, май ), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **К концу года обучающиеся овладевают следующими умениями и**

#### **навыками:**

- пользоваться умениями, полученными за года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

### Тематическое планирование с определением

<i>Знания о физической культуре</i>		
<b>История физической культуры.</b> История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.	<b>Основные содержательные линии.</b> Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса..	<b>Знать:</b> историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.	<b>Основные содержательные линии.</b> Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). <b>Знать:</b> Понятие длинного и короткого удара. <b>Уметь:</b> провести разминку перед занятием по настольному теннису.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования.	<b>Основные содержательные линии.</b> Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.	<b>Знать:</b> тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. <b>Уметь:</b> оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	<b>Основные содержательные линии.</b> Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. <b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности. <b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях.
<i>Физическое совершенствование</i>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b>	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по	<b>Уметь:</b> направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». <b>Уметь:</b> выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа

Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).	разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	управления мячом». <b>Уметь:</b> выполнять удары с разным вращением мяча.
---	--	--

### Тематическое планирование – поурочное

№ урока п.п.	Кол-во часов	Тема урока	Содержание
1	1	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
2	1	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
3	1	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
4	1	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
5	1	Итоговое тестирование обучения.	Тестирование теннисных умений. «Школа ударов с отскока».
6	1	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
7	1	Игры со счетом.	Соревновательные командные матчи с

			использованием подсчета очков.
8	1	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
9	1	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
10	1	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.
11	1	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.
12	1	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
13	1	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
14	1	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).
15	1	Обучение ударам накатом с	Демонстрация учителем ударов

		разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.
16	1	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
17	1	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
18	1	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
19	1	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
20	1	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
21	1	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам
22	1	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i> Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая).	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Обегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
23	1	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
24	1	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и</i>	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние.

		<i>короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</i>	Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
25	1	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
26	1	Тестирование	Тестирование теннисных умений «Школа направления ударов».
27	1	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
28	1	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.
29	1	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
30	1	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
31	1	Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.
32	1	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
33	1	Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
34	1	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с

		и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
35	1	Повтор и закрепление пройденного материала	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину. Подача в заданные зоны стола. Прием подачи
Итого: 35 ч.			