

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванченко Мария Васильевна

Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 15.10.2024 09:16:55

Уникальный программный ключ:

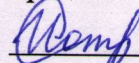
e192bec1a53c517bd141a7bb266fc6e91498bf16

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Ставропольского края**  
**Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**

**«Ставропольский государственный педагогический институт»**  
**в г. Железноводске**

РАССМОТРЕНО

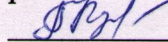
Руководитель  
методического  
объединения учителей-  
предметников

 О.И. Сотникова

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

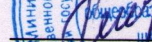
И.о. заместителя директора  
по учебно-воспитательной  
работе

 А.Н. Кузнецова

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Базовой  
общеобразовательной школы  
Филиала СГПИ в  
г. Железноводске

 Б.В. Решетникова

от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**спортивного направления «Настольный теннис»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

**г. Железноводск 2024**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Базовой общеобразовательной школе Филиала СГПИ в г. Железноводске реализуется общеразвивающая программа «Настольный теннис», которая относится к физкультурно-спортивной направленности.

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи:

#### Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 10 лет. Основной контингент секции - подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 1 год по 34 часа (1 раз в неделю по 1 часу).

### **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. 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. 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование учебного	Количество часов	Форма
---	-----------------------	------------------	-------

---

	модуля	Всего	Теория	Практика	промежуточной аттестации
1.	Учебный модуль обучения	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
	<b>ИТОГО</b>				

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации	2	6
2.	Инструктаж по технике безопасности	0,5	-
3.	Правила распорядка	0,5	-
4.	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	-	1
5.	Техника передвижений у стола, координация.	-	1
6.	Точность попадания, техника.	0,5	1
7.	Атака, контратака.	0,5	1
8.	Подача мяча	-	1
9.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1
10.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	2	5
11.	Удар справа, удар слева.	0,5	-
12.	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	0,5	1
13.	Тактические приёмы и комбинации.	-	1
14.	Возврат мяча срезка слева влево.	-	1
15.	Теоретические примеры.	0,5	1
16.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0,5	1
17.	Индивидуальная подготовка.	1	2
18.	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	0,5	1
19.	Индивидуальный разбор упражнений.	0,5	0
20.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1
21.	Игры на счёт.	1	3
22.	Правила игры (теория).	0,5	-
23.	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	0,5	2
24.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1

25.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	2	4
26.	Имитация ударов на столе.	0	1
27.	Упражнения на развитие скорости удара.	1	1
28.	Совершенствование подач и их приёма.	1	1
29.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1
30.	Контроль нормативов физического развития.	1	5
31.	Сдача нормативов.	-	1
32.	Тесты игровые.	1	-
33.	Индивидуальная работа.	-	3
34.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	1
Промежуточная аттестация		0	1
ИТОГО:		8	26

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

#### Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация.

Точность попадания.

#### Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

#### Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

#### Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы.

Возврат мяча срезкой слева влево.

### 3. Индивидуальная подготовка

#### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

#### Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

### 4. Игры на счёт

#### Теоретический компонент:

Правила игры.

#### Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

#### Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

## **6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Формы занятия</b>	<b>Приемы и методы организаци и занятий</b>	<b>Методический и дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ	Словесный, наглядный	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2.	Тактика: отработка технико-тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3.	Индивидуальная подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4.	Игры на счёт.	Беседа, рассказ,	Словесный,	Литература,	Тетрадь для записей



		показ.	наглядный.	фотоматериал.	и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
6.	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

### Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов:

- Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.
- Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.
- Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

---

– Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

– Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

**Критерии оценки результатов:**

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.