

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Республики Хакасия Управление
образования администрации Алтайского района МБОУ
«Аршановская СШ»**

Согласовано:

Зам. директора по ВР

Тюкпиекова Е.К.
29.08. 2025 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Аршановская СШ»

Кызласова Е.Г.
29.08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТЕННИС»

с. Аршаново, 2025

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Общая характеристика учебного предмета

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 аналитическую 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 МБОУ «Аршановская СШ» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по настольному теннису 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 полуката, 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). Поддачи: короткие и длинные. Поддача 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: накатом у стенки, удары на точность.

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

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	14
2	Общefизическая подготовка	16
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Обучение техническим приёмам	26
5	Интегральная подготовка	20
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	22
7	Итого:	114

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата	
				план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	4	Знать т/б на уроках по настольному теннису		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	4	Знать теоретический материал по настольному теннису		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	2	Знать теоретический материал по настольному теннису		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	4	Знать теоретический материал по настольному теннису		
5	Выбор ракетки и способы держания.	4	Знать теоретический материал по настольному теннису		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	2	Знать теоретический материал по настольному теннису		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	4	Знать теоретический материал по настольному теннису		
8	Удары по мячу накатом.	4	Уметь выполнять удары по мячу накатом		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	4	Уметь играть в ближней и дальней зонах		
11	Вращение мяча.	4	Уметь выполнять вращение мяча		
12	Основные положения теннисиста.	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.		
13	Исходные положения, выбор места.	4	Уметь выполнять исходные положения, выбор места		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	4	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая,	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая,		

	нижняя и со смешанным вращением).		нижняя и со смешанным вращением)		
17	Подачи: короткие и длинные.	4	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		
20	Тактика одиночных игр	4	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх		
21	Игра в защите	2	Уметь играть в защите		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	4	Уметь выполнять основные тактические комбинации		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	4	Уметь выполнять основные тактические комбинации		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка		
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	4	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные	4	Уметь выполнять передвижения у стола		

	шаги, выпады вперед, назад и в стороны).				
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	4	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	Уметь играть у стола		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	Уметь играть у стола		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	4	Уметь играть у стола		
33	Соревнования	2	Уметь играть у стола		
34	Соревнования	4	Уметь играть у стола		

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.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.