

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГЛАДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено  
На ШМО  
Протокол №1  
28.08.2022

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
Полякова Л.А.  
28.08.2022г

Утверждаю  
Директор школы  
Анисимов А.И.  
Приказ№82 от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ТЕННИС»  
2022-23 учебный год  
(срок реализации 1 год)**

Составитель: Анисимов А.И.  
–учитель физической культуры

С.Гладковское 2022г.

## **Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-9 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 БУП МОУ «СОШ с.Сосновка» 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). Поддачи: 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).

### 3. Учебно-тематическое планирование

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

### Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока  | Тип урока                 | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся                              |
|---------|---|---------------------------|--------------|---|
| 1       | Физическая культура в современном обществе.   | Изучение нового материала | 1            | Знать т/б на уроках по настольному теннису                              |
| 2       | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания   | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 3       | . 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.  | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 4       | Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста.   | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 5       | Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.   | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 6       | Одношажные и двухшажные перемещения.  | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 7       | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису                     |
| 8       | . 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   | Совершенствование         | 1            | Уметь выполнять удары по мячу накатом                                   |
| 9       | Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче:<br>а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации При подаче соперника:<br>а) при длинной подаче — накат по прямой;<br>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола | Совершенствование         | 1            | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок |

|    |  |                   |   |  |
|----|--|-------------------|---|--|
| 10 | <p>Основные тактические комбинации<br/>При подаче соперника:</p> <p>а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p>     | Совершенствование | 1 | Уметь играть в ближней и дальней з   |
| 11 | <p>Основные тактические комбинации<br/>При подаче соперника:</p> <p>а) при длинной подаче — накат по прямой;<br/>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять вращение мяча  |
| 12 | <p>Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка</p>   | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста.   |
| 13 | <p>Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.</p>                          | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять исходные положения выбор места   |
| 14 | <p>Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).</p>   | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять способы перемещений<br>Шаги, прыжки, выпады, броски                        |
| 15 | <p>Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.</p>   | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения  |
| 16 | <p>Игра у стола. Игровые комбинации. Соревнования</p>  | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре вида подач: верхняя, боковая, нижняя и смешанным вращением) |
| 17 | <p>Игра у стола. Игровые комбинации. Соревнования</p>  | Совершенствование | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные   |

## 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.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **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.

### **Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.



