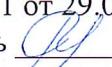


Департамент образования администрации города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 47 г. Томска

Утверждена и введена в действие
Приказ № 186 от 02.09.2024г.
И.о. директора МАОУ СОШ №47 г. Томска
Е.О.Галочкина



Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 47 г. Томска
Протокол № 1 от 29.08.2024г.
Председатель  Е.О.Галочкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

для 10-11 класса

Сведения о составителе рабочей программы:
Бухлов В.М., преподаватель – организатор ОБЗР

Сведения об экспертах рабочей
программы:

Прокопьева Л.Б., председатель ШЭМС

Количество часов
по рабочей программе
за учебный год – 34 часа

г. Томск

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 10 - 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

Занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по настольному теннису составило 68 часов, 1 час в неделю.

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».

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: накатом у стенки, удары на точность.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КЛАСС

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном	1		РЭШ

	обществе.			
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1		РЭШ
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		РЭШ
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1		РЭШ
5	Выбор ракетки и способы держания.	1		РЭШ
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		РЭШ
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		РЭШ
8	Удары по мячу накатом.	1		РЭШ
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1		РЭШ
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1		РЭШ
11	Вращение мяча.	1		РЭШ
12	Основные положения теннисиста.	1		РЭШ
13	Исходные положения, выбор места.	1		РЭШ
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		РЭШ
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		РЭШ
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		РЭШ
17	Подачи: короткие и длинные.	1		РЭШ
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением).	1		РЭШ
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		РЭШ
20	Тактика одиночных игр	1		РЭШ
21	Игра в защите	1		РЭШ
22	Основные тактические комбинации.	1		РЭШ
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		РЭШ
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		РЭШ
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		РЭШ
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение	1		РЭШ

	мяча в разных направлениях.			
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		РЭШ
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		РЭШ
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1		РЭШ
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
33	Соревнования	1		РЭШ
34	Соревнования	1		РЭШ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению.	1		РЭШ
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	1		РЭШ
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Упражнения с ракеткой.	1		РЭШ
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	1		РЭШ
5	Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.	1		РЭШ
6	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		РЭШ
7	Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		РЭШ
8	Удары по мячу накато. Освоение подачи.	1		РЭШ
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи.	1		РЭШ
10	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	1		РЭШ
11	Обучение имитации ударов. Вращение мяча.	1		РЭШ

12	Основные положения теннисиста.	1		РЭШ
13	Исходные положения, выбор места.	1		РЭШ
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1		РЭШ
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		РЭШ
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1		РЭШ
17	Подачи: короткие и длинные.	1		РЭШ
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1		РЭШ
19		1		РЭШ
20	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		РЭШ
21	Тактика одиночных игр	1		РЭШ
22	Игра в защите	1		РЭШ
23	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;б) длинная подача.	1		РЭШ
24	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1		РЭШ
25	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		РЭШ
26	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1		РЭШ
27	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		РЭШ
28	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		РЭШ
29	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		РЭШ
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1		РЭШ
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	1		РЭШ
34	Соревнования	1		РЭШ

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.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2013 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2012 г.
5. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.