


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Самойловская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 Черепанова А.В.  
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 Мельник Е.В.  
Приказ № 79 от «30 августа» 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**по кружку « Настольный теннис»**  
**5-9 класс**  
(1 час в неделю)

Составитель:  
Кичайкин Юрий Алексеевич,

С. Самойловка  
2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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

*Цель программы* - изучение спортивной игры настольный теннис.

*Основными задачами* программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Владение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия школы, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 34 ч в год - по 1 часу в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## **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.

### **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	12
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		34
Всего часов:		34

1	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Предметные результаты	Планируемые результаты		Дата	
				УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)	Личностные результаты		
1	2	3	4	5	6	П.	Ф.
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по теннису	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	3.09	
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p>	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	10.09	
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	17.09	

4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Уметь перемещаться вперед и назад	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	24.09	
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	<p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p>	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	1.10	
6	Удары по мячу	1	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	8.10	
7	Удары по мячу	1	Уметь выполнять высоко далекие удары	<p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p>	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	15.10	
8	Удары по мячу	1	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего	22.10	



				Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	ученика;		
9	Удары по мячу	1	Уметь самостоятель но выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель ность, инициативу, ответственнос ть, причины неудач	5.11	
10	Подачи.	1	Уметь выполнять подачи	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател ьности	12.11	
11	Подачи.	1	Уметь выполнять подачу разной траектории	<i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; пла нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	19.11	
12	Подачи.	1	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<i>Познавательные:</i> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры	Учебно- познавательны й интерес и способам решения поставленных задач	26.11	
13	Подачи.	1	Уметь самостоятель но выполнять физические упражнения на развитие двигательных	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения;	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель ность	3.12	

			качеств	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  Коммуникативные: контролировать действия партнера.			
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	Уметь наносить удары справа	Р.: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Стремление преодолевать себя	10.12	
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	Уметь быстро перемещения м		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,	17.12	
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.	1	Уметь выполнять удар без вращения	Р.: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	24.12	
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	14.01	

18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	Уметь выполнять удар «накат»	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>	21.01	
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		<p>Проявлять правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</p>	28.01	
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	Уметь выполнять удары «накат» справа	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий теннисиста</p>	<p>Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности</p>	4.02	
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		<p>Воспитывать в себе волю к победе</p>	11.02	
22	Выбор позиции.	1	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>	18.02	

23	Выбор позиции.	1	Уметь быстро принимать решение,, выполнять технически правильно	безопасности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	25.02	
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	Уметь выполнять мягких удары с перемещений вперед	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	4.03	
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	1	Уметь выполнять мягкие удары с перемещением вперед	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	11.03	
26	Свободная игра на столе.	1	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	18.03	
27	Свободная игра на столе.	1	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Формирование потребности к ЗОЖ	1.04	
28	Игра на счет из одной, трех партий.	1	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников		Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время	8.04	

			ов		проведения игры		
29	Игра на счет из одной, трех партий.	1	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Проявлять стремление к победе в игре	15.04	
30	Тактика игры с разными противниками.	1	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Воспитывать в себе волю к победе	22.04	
31	Тактика игры с разными противниками.	1	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	29.04	
32	Основные тактические варианты игры.	1	Уметь осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	6.05	
33	Основные тактические варианты игры.	1	Уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники	сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Стремление к физическому совершенству : развитие и укрепление правильной осанки, координации	13.05	

34-35	Соревнования по настольному теннису	1	Уметь реально оценивать свои физические возможности	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий .	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	20.05 20.05	
-------	-------------------------------------	---	---	---	---	----------------	--

### Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Литература:**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004