

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу дополнительного образования
по настольному теннису

2025–2026 учебный год

Программу составил: Дудуев Турпал-Али Максудович

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 час.

Утверждаю:

Директор школы
В.В. Магамгазиев



I. Пояснительная записка

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА I-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей и особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА I-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки I-

малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

В спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Ещё один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники избранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

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 само 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 координировать 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 высоко развитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов и двигательных действий.
- воспитание дружелюбия и высоких нравственных 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 Зна

ния о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, игорь 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 полукруга, удар под резкой, 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 подачи: верхняя, боковая, нижняя с осевым вращением). Подачи: короткая и длинная. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (споступательны м вращением). Удары: накатом с подрезанным мячом, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

Присвоение подачи: 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 подачи с учетом атакующего и защищающегося соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары с точностью.

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

3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)
1	Теория	8
2	Общесфизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приемам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям в двухсторонней игре	18
7	Итого:	68

4. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема у рока	Тип у рока	Кол- вочас ов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид ко нтроля	Дата	
						план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать/бна уроках по настольному теннису	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового матери ала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового матери ала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового матери ала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий		
8	Удары помячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары помячу накатом	Текущий		
9	Удары помячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары помячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий		

игравближнейидальнейзонах.	Совершенствование	2	Уметьигратьвближнейидальнейзонах	Текущий		

	Вращениемяча.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьвращениемяча	Текущий		
	Основныеположениятеннисиста.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьосновныеположеният еннисиста.	Текущий		
13	Исходныеположения,выборместа.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьисходныеположения,выбор места	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки,выпады,броски.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьспособыперемещения.Шаги,п рыжки,выпады,броски	Текущий		
15	Одношажныеидвухшажныеперемещения.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьодношажныеидвухшажныепе ремещения	Текущий		
16	Подача(четырегруппы подач:верхняя,боковая,нижняяисосмешанным вращением).	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьподачи(четырегруппыподач:ве рхняя,боковая,нижняяисосмешанным вращением)	Текущий		
17	Подачи:короткиеидлинные.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьподачи:короткиеидлинные	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа,контрнакат(споступательнымвраще нием).	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьподачанакатом,ударыслева,сп рава,контрнакат(споступательным вращением)	Текущий		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатомпокороткомумячу,крученая«свеча»вбр оске.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьудары:накатомсподрезанногомя ча,накатомпокороткомумячу,крученая «свеча»вброске.	Текущий		
20	Тактикаодиночныхигр	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьтактическиедействиявод иночныхиграх	Текущий		
21	Игравзащите	Совершенствование	2	Уметьигратьвзащите	Текущий		
22	Основныетактическиекомбинации. Присвоей подаче: а) короткая подача;б)длиннаяп одача.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьосновныетактическиеек омбинации	Текущий		
23	Основныетактическиекомбинации Приподачесоперника: а)придлиннойподаче— накатпопрямой; б)прикороткойподаче— несильныйкистевойнакат всерединустола.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьосновныетактическиеек омбинации	Текущий		
24	Применениеподачсучетоматакующегоизащища ющегосоперника.	Совершенствование	2	Уметьвыполнятьподачисучетом атакующегоизащищающегосоперника.	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальнаяфизическая подготовка.	Совершенствование	2	Знатьосновытренировкитеннисиста.С пециальнаяфизическаяподготовка	Текущий		
26	Упражнениясмячомиракеткой.Вращениемяча вразныхнаправлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой.Вращениемячавразныхнаправлениях	Текущий		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационныеупражнения)	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары(имитационныеупражнения)ив игре	Текущий		

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий		

	Тренировка удара: накатом у стенки, удары натачностью.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары натачностью.	Текущий		
	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование		
33	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование		
34	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование		

5.

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- место и значение игры в системе физического воспитания;
- структуру рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре 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.

6. 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

Мелкие ошибки 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, старанием контролирует ход и итоги выполнения задания.

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.

Область физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельной 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, умения их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Область познавательной культуры:

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

Область 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.

Область трудовой культуры:

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

Область эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.

Область коммуникативной культуры:

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

Область 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.