

Приложение № 86

к приказу

от «26» 08 2022 г. № 51-н

ПРИНЯТО

На заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ

Протокол № 10

от «3» 06 2022 г.

ПРИНЯТО

На заседании Ученого  
совета ФМШ СФУ

Протокол № 5

от «8» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ФМШ СФУ

Е.А. Енгуразова

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
(2022-2023 гг.)**

Составитель:

Крупитченко Н.М., инструктор по физической культуре

Красноярск 2022

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ), примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, авторской программы под ред. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьева «Настольный теннис».

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ программа дополнительного образования «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность изучается в 10 -11 классе в объеме 2 часов в неделю в течение года обучения, всего 136 часов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы: в условиях современной старшей школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени школьников, формированию физических качеств, пробуждение интереса школьников к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

### Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней.

### Метапредметные результаты

- Регулятивные:
  - получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.
- Коммуникативные
  - получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
  - приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.
- Познавательные
  - приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
  - овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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).

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (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

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса	2
2.	Основы техники и тактики игры. Хватка ракетки. Перемещение у стола	10
3.	Набивание мяча на ракетке. Одной стороной, 2-мя сторонами поочередно. Набивание мяча на ракетке на постоянную и разную контрастную высоту	8
4.	Плоский удар (откидка) справа, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара, "треугольник" плоским ударом, подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением	10
5.	Срезка	6
6.	Атака с кача (срезки)	6
7.	Игра. Один против всех	4
8.	Тенденции развития настольного тенниса в России, в мире	2
9.	Приемы подачи	10
10.	Накаты. Совершенствование техники и тактики игры накатом	36
11.	Комбинированная серия ударов. Совершенствование техники	32
12.	Учебная игра	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>

### ФОРМЫ РАБОТЫ

Обучение проходит в отдельном помещении, соответствующим нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех и каждого. Университетский учебник. М.: Советский спорт 2022 г.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.