


Согласовано:

Районным экспертным  
Советом   
Балмагамбетова С.Х.  
« 2 » 09 2024г


Утверждаю:

ИО директора школы  
  
Мысник Н.Г.  
« 02 » 09 2024г

Согласовано:

Зам директора УР  
  
Мысник Н.Г.  
« 29 » 08 2024г

Рассмотрено на заседании МО

Руководитель: 

Панченко Е.П.

« 28 » 08 2024г

Программа спортивного кружка  
**« Настольный теннис »**  
Для 5,6,7,8,9 классов

Решетник Ю.Н

Дмитриевская ООШ

2024-2025 учебный год

## Структура программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план (содержание программы)
4. Календарно-тематическое планирование
5. Требования к уровню подготовки учащихся
6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся
7. Перечень учебно-методического обеспечения

### 2. Пояснительная записка

Адаптированная программа по настольному теннису разработана для учащихся 5 по 9 классы на основе нормативных документов Министерства образования и науки РК, в том числе новым 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 полудета, 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).

### 3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общеспортивная подготовка	17
3	Специальная физическая подготовка	17
4	Обучение техническим приёмам	22
5	Интегральная подготовка	17
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	23
7	Итого:	102

### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	Примечание
						план	
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1.30	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	07.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1.30	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	07.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1.30	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	14.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1.30	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	14.09	
5 6	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	20.09	

7 8	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	27.09	
9 10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	3	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	05.10	
11 12	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	12.10	
13 14	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	19.10	
15 16	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	3	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	26.10	
17 18	Вращение мяча.	Совершенствование	3	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	09.11	
19 20	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	3	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	16.11	
21 22	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	3	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	23.11	
23 24	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	3	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	30.11	
25 26	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	3	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	07.12	
27 28	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	14.12	

29 30	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	21.12	
31 32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	3	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	28.12	
33 34	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	11.01	
35 36	Тактика одиночных игр	Совершенствование	3	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	18.01	
37 38	Игра в защите	Совершенствование	3	Уметь играть в защите	Текущий	25.01	
39 40 41 42	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	6	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	01.02 08.02	
43 44 45 46	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче —	Совершенствование	6	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	15.02 22.02	

	несильный кистевой накат в середину стола.						
47 48	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	3	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	01.03	
49 50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	3	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	08.03	
51 52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	3	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	15.03	
53 54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	3	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	05.04	
55 56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенствование	3	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	12.04	
57 58	Тренировка удара: накатом у стенки, удары	Совершенствование	3	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	19.04	

	на точность.						
59 60	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование	26.04	
61 62	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование	03.05	
63 64	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование	10.05	
65 66	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование	17.05	
67 68	Соревнования	Совершенствование	3	Уметь играть у стола	Тестирование	24.05	

#### 5. 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.

#### 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

*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.

**7. Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.