

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Балабановская основная общеобразовательная школа №13  
Егорлыкский район, Ростовская область

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ-БОУОШ №13  
Сергунова И.В./  
Приказ № 43 от 30.08.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Настольный теннис»  
(6-7 класс)

Направление - спортивно-оздоровительное  
Учитель: Фильчукова Анастасия Владимировна  
Срок реализации программы-2023-2024 уч. год  
Количество часов: 34

х..Таганрогский  
2023г.

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Типовой образовательной программы по настольному теннису.
3. СанПиН 1.2.3685-21;

Рабочая программа «Настольный теннис» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Цели и задачи 2-го года обучения:**

Цель: Совершенствование навыков игры в теннис

Задачи :

- продолжать обучение навыкам работы со спортивным инвентарем, соблюдая технику безопасности;
- углубить знания учащихся в области истории настольного тенниса, как вида спорта
- совершенствовать базовые приемы и тактику игры
- учить уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- обучать правилам игры и способам начисления очка при игре на счет;
- обучать правилам соревнований по настольному теннису;
- воспитывать коммуникабельность, дружбу, взаимовыручку.

Программа рассчитана для второго года обучения 6-7 класса, 34 часа в год - по 1 часу в неделю.

### **Место данного курса в учебном плане.**

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ БООШ №13 на 2023-2024 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2022-2023 учебном году (23.02, 08.03, 09.05) расписанием занятий по кружковой деятельности МБОУ БООШ №13 в условиях пятидневной рабочей недели, программа «Настольный теннис в 6-7 классе будет реализован в объёме 34 часа.

### **2.Планируемые результаты 2-го года обучения:**

#### **Личностные результаты:**

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

#### **Предметные результаты:**

- 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:**

- получат 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**

- разовьют 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

### **3.Содержание тем учебного курса.**

#### **1.Теоретические занятия: ( 2 ч.)**

- « Повторение правил игры», Теоретические занятия в классе и у теннисного стола.

Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах,

- «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис»

Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре.

Обязательная роспись по технике безопасности.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП) ( 5 ч.)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

#### **3.Тактическая подготовка ( 6 ч.)**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Совершенствование подач, срезок, накатов. Имитационные упражнения.

Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

#### **4.Техническая подготовка ( 6 ч.)**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара.

Игра различными ударами без потери мяча.

Практический компонент:

Тренировки сложных подач и их приёма. Стойка. Координация у стола.

Перемещение у стола. Техническая подготовка. Тренировки сложных подач и их приёма. Точность попадания, техника.

#### **5.Игровая подготовка ( 6 ч.)**

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Комбинированные серии ударов Игры на счёт. Парные игры.

## **6.Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке ( 5 ч.)**

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Физическая подготовка:

1.Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2.Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3.Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер, рулетка

7. Подведение итогов за 2-ой год обучения.

## Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100	Хор.
		80-65	Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хор.
		от 20 до 29	Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более	Хор.
		от 20 до 29	Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хор.
		от 15 до 19	Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хор.
		от 15 до 19	Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее	Хор.
		от 6 до 8	Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее	Хор.
		от 9 до 12	Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	Хор.
		6	Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9	Хор.
		7	Удовл.

**Тематическое планирование  
настольный теннис на 2023 -2024 учебный год**

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности..	1		
2	Повторение правил игры.	1	5	
	Общая и специальная физическая подготовка	1	3	
3	Тактическая подготовка	1	5	
4	Техническая подготовка	1	5	
5	Игровая подготовка		6	
6	Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке		4	
7	Подведение итогов за 2-ой год обучения.		1	
	Итого:	5	29	34

## Календарно – тематическое планирование

### «Настольный теннис» 6-7 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Вид контроля и измерителя	Дата	
				План	Факт
1.	Повторение правил игры. Техника безопасности	1		06 .09	
2.	Подача, выполнение подачи открытой и закрытой стороной ракетки	1		13 .09	
3.	Техника и тактика игры в настольный теннис	1		20 .09	
4.	Упражнения на выносливость	1		27 .09	
5.	Изучение плоскостей вращения мяча. Моторика движений. Изучение хваток.	1		04.10	
6.	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные)	1		11.10	
7.	Техническая подготовка. Тренировки сложных подач и их приёма.	1		18.10	
8.	Имитационные упражнения. Активный приём подачи накатом	1		25.10	
9.	Сдача нормативов физической подготовленности	1	<b>Сдача нормативов</b>	08.11	
10.	Совершенствование в технике. Подрезка мяча справа и слева.	1		15.11	
11.	Совершенствование в технике. Обучение подачи «Маятник».	1		22.11	
12.	Игра с различными видами подач.	1		29.11	
13.	Восемь принципов выполнения удара.	1		06.12	
14.	Игра различными ударами без потери мяча.	1		13 .12	
15.	Стойка. Координация у стола.	1		20.12	
16.	Перемещение у стола.	1		27.12	
17.	Совершенствование техники. Точность попадания.	1		10.01	
18.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	1		17.01	
19.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		24.01	



20.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	1		31.01	
21.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1		07.02	
22.	Совершенствование техники «наката» в игре.	1		14.02	
23.	Тренировка техники вращения мяча в «накате».	1		21.02	
24.	Совершенствование техники «наката» слева, справа.	1		28.02	
25.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		06.03	
26.	Контрольные упражнения.	1	текущий контроль	13.03	
27.	Совершенствование подачи, срезок, накатов.	1		20.03	
28.	Игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1		03.04	
29.	Тренировка техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		10.04	
30.	Применение «подставки» в игре.	1		17.04	
31.	Тренировка техники выполнения «подставки» слева.	1		24.04	
32.	Тренировка техники выполнения «подставки» справа	1		08.05	
33.	Турнир по настольному теннису	1		15.05	
34.	Подведение итогов за 2-ой год обучения	1		22.05	
Итого: 34 ч.					

**Согласовано**

Протокол. №1

МС МБОУ БООШ №13

от 30.08.2023 г

\_\_\_\_\_ Клименко Г.А.

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

Клименко Г.А.

от 30.08.2023г.