

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кузбасса**  
**Управление образования администрации**  
**Чебулинского муниципального округа**  
**МБОУ «Новоивановская СОШ» Чебулинского МР**

Рассмотрено

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от 30 августа 2024 г.

Согласовано:

заместитель директора по  
учебной работе:  
\_\_\_\_\_ Т.С. Милованова

«30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ "Новоивановская  
СОШ"

\_\_\_\_\_ В.А. Шкарупелова

Приказ № 128-о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Теннис»**  
**в условиях реализации ФГОС основного общего образования**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**8 класс**  
**срок реализации 1 год**

Составитель: Шматуха П.А., учитель  
высшей квалификационной категории

п. Новоивановский, 2024г

## **Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 8 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### ***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. 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.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки.

### ***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 ме- дицинского 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 юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

***Актуальность.*** 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.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

***Педагогическая целесообразность.*** Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития

организма.

В условиях современной общеобразовательной 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.

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

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

**Развивающие:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

**Воспитывающие:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- 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.

Возрастная категория обучаемых – 13-14 лет.

Сроки освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

Форма обучения: очная.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

## ***Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:***

Основной показатель работы спортивного клуба по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Теннис»**

#### **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 базовладения упражнений 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.

***К концу 1 года обучения учащиеся:***

***Будут знать:***

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

***Будут уметь:***

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

***Разовьют следующие качества:***

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Теннис» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **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 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).

**Формы организации видов деятельности:**

- учебно-тренировочное занятие;
- турниры;
- соревнования.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Количество теоретических занятий (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Количество практических работ (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы ЭОР
8 класс						
1	Теория	2	2		Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Нормативы в настольном теннисе»
2	Общефизическая подготовка	5		5	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Основные упражнения»

3	Специальная физическая подготовка	5		5	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Техника настольного тенниса»
4	Обучение техническим приёмам	10		10	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
5	Интегральная подготовка	3		3	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Техника настольного тенниса»
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9		9	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
	Итого:	34	2	32		

## Содержание учебного плана Теория

### Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Воспитание нравственных и волевых качеств детей. Влияние физических упражнений на организм ребенка.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Гигиенические требования. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня. Значение сна и утренней

гигиенической гимнастики.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### ***Основы техники и техническая подготовка***

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### ***Обучающиеся должны знать:***

- Гигиенические требования к обучающимся.
- Режим дня.
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

### ***Уметь:***

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

### **Общefизическая подготовка**

- 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.

### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений.
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

### ***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения с отягощениями.

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

***Уметь:***

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
- с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**Интегральная подготовка**

***Основные технические приемы:***

1.Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2.Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги

в)прыжки

г)рывки

3.Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

## Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

### Техника нападения.

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подбрось мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты.

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

на стимулирование двигательной активности обучающихся

на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

скоростно-силовых качеств

быстроты действий

общей выносливости

силы

гибкости

ловкости

Игровые спарринги:

□ 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Обучающиеся должны знать:

Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Основные правила настольного тенниса

Уметь:

Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы