

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №195  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Приставка  
Светлана Александровна, директор

01.09.23 11:32  
(MSK)

Сертификат 00EE9B5537CC54764F65E1F8A6978690F1

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
центр образования № 195  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

«Принята»

«Утверждаю»

Педагогическим советом

Директор ГБОУ центра  
образования № 195

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Приказ № 173 от 29.08.2023 г.



С.А. Приставка

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

**на 2023/2024 уч. год**

**г. Санкт-Петербург**

2023 г.

## Структура программы

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

### 2. Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 4, 6, 7, 8, 10 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.

#### 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 анализаторную 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 высококонравственных 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 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). Поддачи: 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).

### 3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
4. 3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

### Контрольно-тематическое планирование

Тема	Количество часов
Физическая культура в жизни общества.	1
История развития настольного тенниса. И его роль в современном обществе.	1
Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
Выбор ракетки и способы держания.	1
Жесткий хват, мягкий хват, хват "пером".	1
Рановидности хватки "малые клещи", "большие клещи".	1
Удары по мячу накатом.	1
Удары по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
Игра в ближней и дальней зонах.	1
Вращение мяча.	1
Основные положения теннисиста.	1
Исходные положения, выбор места.	1
	1
Зачетная работа. Мини исследование. Библиографическое описание	1
Аннотирование . Реферирование	1
Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
Одгосажные и двухшажные перемещения.	1
Четыре группы подач.	1
Подачи короткие и длинные.	1
Подача накатом, удары слева, справа, контркат.	1
Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая "свеча" в броске.	1
Тактика одиночных игр.	1
Игра в защите.	1
Основные тактические комбинации. При своей подаче: короткая, длинная	1
Основные тактические комбинации. При подаче соперника: при длинной и короткой подаче.	1
Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1
Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.	1
Основы тренировки теннисиста.	1
Передвижения у стола: скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны.	1
Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
Игра у стола. Игровые комбинации.	1
Заключительное занятие. Обмен впечатлениями. Рефлексия	1

#### 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.

