

Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ  
МАОУ "СОШ № 25" г. Улан-Удэ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.А. Ларченко

Приказ № 328 от 01.09.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Настольный теннис»  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Лхамаева Д И.,  
учитель физической культуры.

## **СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка стр.3-4
2. Учебно-тематический план стр. 5-6
3. Календарно-тематическое планирование стр. 7-9
4. Требования к уровню подготовки обучающихся стр.10
5. Программно-методическое обеспечение стр.11

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям теннисом, содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

1. Дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
2. Техника безопасности на занятиях;

Основные задачи практической подготовки:

1. Содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой игры, развитию физических качеств.

### **1. Направленность**

Направленность программы – спортивная. В программе подобраны эффективные

средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа тренировки.

Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

### **1. Актуальность**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовке.

В процессе занятий теннисом воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

при игре в теннис усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия настольным теннисом оказывает положительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно координации.

### **1. Цели и задачи программы**

Главная цель - содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **4. Формы и режим занятий**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 35 недель, 1 занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 45 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и практические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях.

## 5. Ожидаемый результат

Овладение техникой игры в настольный теннис

## 6. Формы подведения итогов реализации программы

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде соревнований.

## II. Учебно-тематическое планирование.

### Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объем работы
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	1
2	Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.	1
3	Основы техники игры в настольный теннис.	1
4	Правила соревнований игры в настольный теннис.	1
5	Основные средства восстановления.	1
	Итого:	5
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая специальная физическая подготовка	5
2	Техническая подготовка	25
	Итого:	30
Всего:		35

### Содержание программы

#### Программный материал.

#### Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя,

курения при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

2. Теннисные ракетки, выбор, хранение, уход за ними.

3. Основы техники игры в настольный теннис. Классификация способов и технических приемов.

4. Правила соревнований по настольному теннису. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

### **Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Изучение техники подач, ударов по мячу.

Обучение тактике игры.

### 3. Календарно-тематическое планирование.

#### Теоретическая подготовка

№ занятия	Темы уроков	Дата проведения			Оборудование
		план.	Факт.		
1	Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.				Теннисный стол, ракетки, шарик
2	Правила игры. Стойки, перемещения.				Ракетки, шарик.
3	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
4	Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
5	Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
6	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.				Ракетки, шарик.
7	Упражнения с ракеткой и мячом в движении-шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
8	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
9	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
10	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенке. Физическая подготовка.				Ракетки, шарик.
11	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.				Теннисный стол, ракетки, шарик
12	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.				Теннисный стол, ракетки, шарик
13	Удары по мячу на столе. Физ. подготовка.				Теннисный стол, ракетки, шарик
14	Упражнения с придачей мячу вращения. Физ. Подготовка				Теннисный стол, ракетки, шарик
15	Подачи мяча. Физ. подготовка.				Теннисный стол, ракетки, шарик
16	Подачи мяча. Удары накатом, подрезкой. Физическая подготовка.				Теннисный стол, ракетки, шарик

17	Игра срезкой и подрезкой.			Теннисный стол, ракетки, шарика
18	Правила игры в настольный теннис. Правила соревнований. Физ. подготовка.			Теннисный стол, ракетки, шарика
19	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча.			Теннисный стол, ракетки, шарика
20	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарика
21	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарика
22	Игра со всего стола со всего стола с коротких и длинных мячей.			Теннисный стол, ракетки, шарика
23	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
24	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
25	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра			Теннисный стол, ракетки, шарика
26	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
27	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
28	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
29	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Удары мяча. Игра.			Теннисный стол, ракетки, шарика
30	Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, по треугольнику. Физическая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарика
31	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарика
32	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарика
33	Атакующие удары справа.			Теннисный стол, ракетки, шарика
34	Подачи мяча. Игровая подготовка			Теннисный стол, ракетки, шарика
35	Соревнования.			Теннисный стол, ракетки, шарика

### 1. Требования к уровню подготовки обучающихся.

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп							
		Группа 1-го года		Группа 2-го года		Группа 3-го года		Группа 4-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-----	-----
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-----	-----
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.	2мин	2мин	3мин	3мин	5мин	5мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----	-----	-----
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----	-----	-----
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	-----	-----	30	40	-----	-----	-----	-----
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	9	9	-----	-----	-----	-----
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	10	10	20	20	30	30	40	50
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8	8	8

11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	10	15	15	20
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	6	8	8	10

### **5. Программно-методическое обеспечение**

1. Амелин, А.Н, Пашинин, В.А. «Настольный теннис» [Текст] / А.Н. Амелин, В.А.

Пашинин М.: «Физкультура и спорт», 2012. - 58 с.

2. Практическая подготовка[Текст] / М.О.Буянова, З.А.Кондратьева, С.И.Кобзева. - М.: Нолидж, 2012.-344 с.