

Министерство образования Республики Мордовия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Мордовия  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
ВОСПИТАНИЯ  
зав. кафедрой  
И.С. Лазарева  
« 26 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
М.А. Родина  
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
Е.А. Вдовин  
приказ № 330 от  
«30» августа 2024 г.



**Рабочая программа**  
учебного курса «Настольный теннис»  
на 2024-2025 учебный год

Класс: 9А, 9В, базовый уровень.

Количество часов: всего 68, в неделю 2.

Учебник: Настольный теннис: обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015.

Программа: Г. В. Барчукова. Программа курса «Настольный теннис» для общеобразовательных учреждений. – Москва : Физкультура и спорт, 2017.

Рабочую программу составила: Н. А. Чугунова Н. А. Чугунова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчуковой, 2017 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, 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. Игруют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка: развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

### Цель:

Создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи:

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений.



### **Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- развитие лидерских качеств;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Оборудование: теннисный стол, сетка, ракетка, теннисный мяч.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

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

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце года 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. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний по настольному теннису;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

### **Основы знаний**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису.
2. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

#### Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах подготовки.

Большое внимание на занятиях настольным теннисом будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### Специальная физическая подготовка

Занимает очень важное место в тренировочном процессе теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

#### Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

#### Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление – научатся правилам личной гигиены.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- 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:

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.
- приобретут опыт работы с различными информационными объектами.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Дата проведения	Кол-во часов
№1-2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правила поведения в спортивном зале.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правила поведения в спортивном зале, правила пожарной безопасности. Знакомство с целями и задачами на первый учебный год.	1 неделя	2
№3-5	Различные виды жонглирование мячом.	Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОРУ. Бег с заданием. Различные виды жонглирование мячом.	2-3 неделя	4
№6-8	Отработка ударов справа, слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Отработка ударов справа, слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.	4-5 неделя	4
№9-11	Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег. Изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций: положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.	6-7 неделя	4
№12-16	Изучение техники простейших ударов: -многократное повторение простейших движений на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Разминка у стола (имитация). Изучение техники простейших ударов: -многократное повторение простейших движений на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.	8-9 неделя	4
№17-19	Упражнения с мячом	Инструктаж по технике	10-11 неделя	4

	и ракеткой: - удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе.	безопасности. ОРУ. Упражнения с мячом и ракеткой: - удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Игра на столе.		
№20-21	Изучение техники простейших ударов - игра на столе с тренером, партнером одним видом удара (только справа или слева).	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием. Изучение техники простейших ударов - игра на столе с тренером, партнером одним видом удара (только справа или слева), а затем сочетание ударов справа и слева.	12-13 неделя	4
№22-24	Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Отработка атакующих ударов справа, слева по диагонали, прямой. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой. Игра на столе с партнером. Игра «восьмеркой» с тренером.	14-15 неделя	4
№25-30	Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты). Обучение подач с верхним вращением.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Имитационные упражнения с перемещением. Отработка атакующих ударов справа, слева (накаты). Обучение подач с верхним вращением.	16-17 неделя	4
№31-36	Обучение подач с нижним вращением.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Отработка защитных ударов справа, слева (подрезка) Обучение подач с нижним вращением. Игра с партнером накатою справа по диагонали и прямой.	18-19 неделя	4
№37-42	Обучение удару подставка справа по диагонали и прямой. Обучение правилам игры на счет.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Имитационные упражнения. Обучение удару подставка справа по диагонали и прямой. Многократное повторение накатов, подрезок, подач. Обучение правилам игры на	20-22 неделя	6



		счет. Групповые игры «Круговая», «Мельница».		
№43-48	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Удары «топ-спином» справа по диагонали.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. Удары «топ-спином» справа по диагонали. Игра в парах.	23-25 неделя	6
№49-52	Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -подрезка справа направо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию тренера.	26-27 неделя	4
№53-57	Удары по теннисному мячу: удар верхним вращением «накат». Игра атакующего против защитника.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Удары по теннисному мячу: удар верхним вращением «накат». Игра атакующего против защитника.	28-29 неделя	4
№58-63	Удары по теннисному мячу без вращения. Атакующие удары по «свече».	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Атакующие удары по «свече». Игра в парах.	30-31 неделя	4
№64-67	Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа, слева.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Имитационные упражнения с передвижением влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий. Игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча,	32-33 неделя	4

		сочетание накатов справа, слева. Эстафеты с элементами настольного тенниса.		
№68	Игра на счет.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Игра на счет. Подведение итогов года.	34 неделя	2
	Всего: 68			