

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Муниципальное образование Богучанский район**  
**МКОУ Богучанская школа № 1 им. К.И. Безруких**

**ПРИНЯТО**

**Решением педагогического совета**  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Приказ № 155-од

от «30» августа 2024 г.

Т.В. Демичева

**Рабочая программа**  
**по настольному теннису**  
**(дополнительная программа)**

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Дунаев Сергей Алексеевич  
Педагог дополнительного  
образования

**Богучаны 2024 г.**

## Пояснительная записка

### Цель программы:

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для игры в настольный теннис;
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
- воспитание у учащихся трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи. Чувства коллективизма;
- подготовка школьников для участия в соревнованиях по настольному теннису

### Задачи:

- содействовать физическому развитию обучающихся;
- повышение работоспособности и укрепление здоровья ;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств учащихся.

#### 1. *Общая характеристика курса.*

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта для культивирования общеобразовательной в школе: вместе могут заниматься мальчики и девочки, высокие и низкорослые, атлеты и «очкарики», даже ребята, имеющие некоторые физические недостатки. Упражнения из настольного тенниса позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; настольный теннис – эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно – силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а так же умение концентрировать и переключать внимание . Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства приподготовки космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях. Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать вид сопряженного воздействия, когда значительный объём упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки.

#### 1. *Описание места секции в плане внеурочной деятельности.*

Направление внеурочной деятельности	Формы работы	Класс	Количество занятий в неделю
Спортивно-оздоровительное	секция «Настольный теннис»	7 - 11	2

#### 1. *Описание ценностных ориентиров содержания курса.*

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр в настольный теннис и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения курса обучающиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- об инвентаре (игровая площадка, стол, ракетка);
- основы техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры по настольному теннису.

И уметь:

- подавать подачу; отбивать мяч изученными ударами;
- вести двустороннюю игру на счет.

Основная направленность	Содержание занятий
направленность	
Физическая культура и спорт в России.	Физическая культура - как составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего гармоничного развития человека. Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании и подрастающего поколения.
История развития настольного тенниса.	Настольный теннис в школе. Успехи Российских теннисистов в крупнейших международных соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий настольным теннисом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
Основы техники и тактики игры.	Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа.

<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- медленный бег на время;</li> <li>- бег на короткие дистанции на время, челночный бег 5x15 метров;</li> <li>- прыжки с места толчком обеих ног;</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);</li> <li>- прыжки боком вправо- влево;</li> <li>- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- прыжки через гимнастическую скамейку на время;</li> <li>- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> <li>- подвижные игры с мячом и без мяча.</li> <li>- имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад;</li> <li>- приседания;</li> <li>- выпрыгивания из приседа;</li> <li>- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- повороты, вращения, и наклоны туловища в различных направлениях;</li> </ul>
---	---

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Используемое оборудование:

- мячи,
- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки,
- кегли,
- ракетки,
- канат,
- гимнастические скамейки,
- теннисный тренажер,
- теннисные столы.

