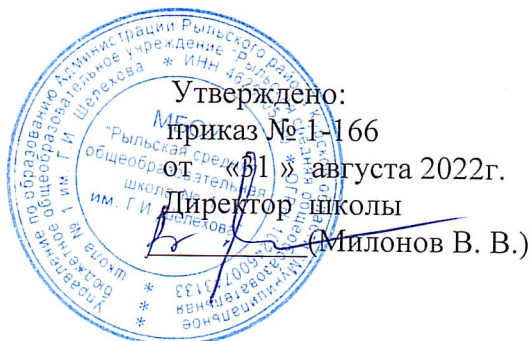


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелехова»
г.Рыльска Курской области

Принято на
заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31 » августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации 1год
Возраст обучающихся 14-18 лет

Составитель: А.Н. Свидер, педагог
дополнительного образования

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно–тематическое планирование
3. Календарно–тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

Основополагающими при составлении программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9,10,14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1,2,4; статья 23 пункты 3,4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5; статья 76.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).
3. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

Актуальность программы- 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.

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 подачи, 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.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

1. Образовательные:

- ✓ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ✓ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ✓ обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся
✓ воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

✓ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 72 часа, 2 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год.

2. Учебно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1.	Правила проведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Места занятия по настольному теннису, оборудование и инвентарь. Гигиенические навыки. Режим дня.	2
Практические занятия		
1.	Физическая подготовка	20
2.	Технико-тактическая подготовка	50
Всего часов		72

3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата План	Дата Факт
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	2		
2.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра	2		
3.	Техника безопасности. Основные правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	2		
4.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	2		
5.	Техника хвата ракетки. Подача мяча. Ознакомление с основными приемами подачи мяча	2		
6.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	2		
7.	Парные игры Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
8.	Подача мяча «веер». Подача мяча «челнок».	2		
9.	Подача мяча «маятник». Прием подач ударом.	2		
10.	Плоский удар. Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	2		
11.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	2		
12.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2		

13.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2		
14.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	2		
15.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Техника удара накатом. ОРУ.	2		
16.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	2		
17.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. 33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	2		
18.	Соревнования по настольному теннису. Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	2		
19.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	2		
20.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра. Тренировка ударов. Сочетание ударов.	2		
21.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Имитация перемещений с выполнением ударов.	2		
22.	Отработка ударов на теннисном столе Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	2		
23.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	2		
24.	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	2		
25.	Тактика игры с разными противниками	2		
26.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	2		
27.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	2		

28.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2		
29.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	2		
30.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	2		
31.	Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры.	2		
32.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	2		
33.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	2		
34.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	2		
35.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры.	2		
36.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Соревнования.	2		

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

Технический прием	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Накат справа по диагонали	20	30	40
Накат слева по диагонали	20	30	40
Сочетание наката справа и слева в правый угол	15	20	30
Сочетание наката справа и слева в левый угол	15	20	30
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3мин.)	8	5	3
Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3мин.)	15	10	5
Подача справа (слева) накатом	6	8	10
Подача справа (слева) откидкой	5	7	9

5. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания 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 занятий физической культурой; 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

13

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 настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Учебно-методическое обеспечение

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

« 13 » (м/и/а/с/ч/а/м) (прописью) *д/с/м/о/д*

директор МБОУ «Рыльская СОШ №1 им. Г.И.
Шелехова»

[Signature]
В.В. Милонов

« 31 » августа 20 2025 г.

