

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СТЕПНЯНСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ  
ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета.

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Степнянская школа»

Кретьева В.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
Возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 1 года**

**Автор-составитель:**

Корниенко О.В.,

заместитель директора по ВР,  
учитель высшей категории

с. Степное  
2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

### **Актуальность.**

Настольный теннис - спортивная игра, сочетающая в себе элементы различных видов спорта. Она требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Это индивидуально - игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества, как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

**Педагогическая** целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, направлена на удовлетворение потребности каждого подростка, девушек и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающая физическое, психическое и нравственное здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей 14-15 лет.

**Объём программы:** 1 год обучения (33 ч.).

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая, по подгруппам и индивидуальная.

### **Виды занятий:**

-беседа;

-просмотр видео с элементами игры в настольный теннис;

-практические занятия (игра за теннисным столом).

**Вид деятельности:** познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

**Продолжительность программы:** 1 год

**Возрастные ограничения, лет:** 14-15лет

**Размер группы человек: 20 чел.**

### **Знания и навыки**

В результате освоения программы «Настольный теннис» формируются следующие предметные умения:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте
- формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Направленность профессионального развития: физкультурно-спортивная

### **Цель и задачи**

**Цель:** обучение элементарной игре в настольный теннис, организация полноценного досуга учащихся, выявление одаренных ребят и оказание помощи в развитии их таланта.

#### **Задачи:**

- изучить правила игры настольного тенниса;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- освоить технику игры в настольный теннис;
- освоить технические приемы и тактические действия в ходе игры, пользоваться тактическими комбинациями одиночных и парных игр.

### **Содержание программы**

#### ***1. Гигиенические требования к занимающимся спортом. (1ч)***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиена одежды, места занятий, режим дня. Естественные средства закаливания: вода, прогулки, занятия на воздухе.

#### ***2. Оборудование и инвентарь. (1ч)***

Знакомство с оборудованием и инвентарем: размеры, виды столов вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками виды накладок и их смена.

#### ***3. Инструкторская и судейская практика. (2ч)***

Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применение на занятиях. Умение определить и исправить ошибку выполнения техники

приема у товарища по группе. Провести тренировочные занятия в младшей подгруппе. Умение организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники. Умение составлять положения для проведения первенства школы по настольному теннису. Умение вести протоколы игр и соревнований. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, судьи-счетчика.

#### **4. Физические способности и физическая подготовка.(3)**

Воспитание силовых способностей с применением отягощений: быстроты, гибкости, ловкости, соревновательной выносливости. Ускорение простое на определенную дистанцию. Ускорение «рывками». Координационные ускорения. Элементы координации. Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости. Воспитание скоростно-силового передвижения (скорость движения руки (ног)).

#### **5. Базовая техника (14ч)**

Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки: многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Овладение базовой техникой с работой ног. Поддачи. Срезка.

#### **6. Тактика (4ч)**

Игра на столе с партнером по направлениям на большее количество попаданий; игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; выполнение подач разными ударами; игра накатом (по длине полета мяча, по направлениям полета, сочетание наката справа, слева); игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; развитие тактического мышления; увеличивать вариативность направления и вращения мяча; серия срезок + удары накатом + атакующий удар; выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов; захват инициативы через изменения направления и вращения мяча + контратака + завершающий этап; просмотр видеозаписей с анализом и разбором игр; тактика постоянного преследования соперника взглядом

#### **7. Спортивные соревнования (2ч)**

Судейство, личное первенство на школьных соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и

скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Дата Корректировка( фактическое проведение)		Тема занятия	Форма организации	Вид деятельности	Количество часов
<b><i>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</i></b>						
1	План	Факт	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.	опрос	познавательная	1
	01.09					
<b><i>Оборудование и инвентарь.</i></b>						
2	08.09		Знакомство с оборудованием и инвентарем:размеры, виды столов, вес и размер мяча профилактический ремонт и уход за ракетками,виды накладок и их смена	опрос	познавательная	1
<b><i>Инструкторская и судейская практика 2ч</i></b>						
3	15.09		Овладение и знакомство с терминологией настольного тенниса и применяющие ее в занятиях.	Наблюдение	игровая	2
4	22.09		<b><u>Умение вести протоколы игры и соревнований</u></b>			
<b><i>Физические способности и физическая подготовка 3ч</i></b>						
5	29.09		Воспитание силовых способностей применением отягощений. Быстроты Гибкость,Ловкость.Соревновательская выносливость.	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	1
6	06.10		Различные виды ускорений.	Наблюдение	игровая	1

7	13.10		Прием физической подготовки. Воспитание скоростно-силовой выносливости.	Наблюдение	игровая	1
<b>5. Базовая техника</b> 13ч						
8	20.10		Хватка ракетки, овладение правильной хваткой ракетки:	Наблюдение	игровая	1
9 10	27.10 10.11		Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	2
11	17.11		Овладение базовой техникой с работой ног.	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	1
12 13	24.11 01.12		Игра на столе одним видом удара (только справа, только слева)	Наблюдение	Игровая спортивно-оздоровительная	2
14 15 16 17	08.12 15.12 22.12 29.12		Сочетание ударов справа и слева свободная игра ударами на столе	Наблюдение	игровая	4
18 19 20 21	.12.01 19.01 26.01 02.02		Поддачи Атакующий удар справа. Атакующий удар слева, подача «всеюром»	Наблюдение	игровая	4
22 23	09.02 16.02		Жонглирование мячом. Упражнения с мячом	Наблюдение	игровая	2
<b>6. Тактика 10 часов</b>						
24 25 26	01.03 15.03 22.03		Игра одним (двумя) ударом из одной точки водном, двух, трех направлениях.	Наблюдение	игровая	3
27 28 29	05.04 12.04 19.04		Игра накатом ,игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Наблюдение	игровая	3
30 31 32	26.04 03.05 17.05		Увеличивать вариативность направления и вращения мяча; серия срезок + удары накатом + атакующий удар;	Наблюдение	игровая	3
33	24.05		Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов.	Наблюдение	игровая	3
<b>7. Спортивные соревнования 2ч резерв</b>						
			Личное первенство на школьных	Итоговая аттестация	Игровая	1

34		соревнованиях	я	спортивно-оздоровительная	
Итого				34ч	

**Материально-техническая база:** Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи, актовый зал, набивные мячи, сеткатеннисная, скакалки.

#### Литература для учителя

1. Барчукова Г.В. «Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований» М: Физкультура и спорт. 2005 г.
2. Коллектив авторов «Настольный теннис. Программа» М: Советский спорт. 2004г.
3. Министерство «Спортивные кружки и секции» М: Просвещение, 1986 г.просвещения СССР.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990.
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

9. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.