

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА**

**МКОУ "Иннокентьевская ООШ"**

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе	УВЕРЖДЕНО Директор
Мищенко Е.Ю. 01-04-49 от « 31 » 08 2023 г.	Иванова Л.Н. 01-04-49 от « 31 » 08 2023 г.

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

Учитель физической культуры  
первой категории В.А.Глазунова

2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

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

### Актуальность программы

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Адресат программы - учащиеся 7-15 лет годные по состоянию здоровья к занятию спортом

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:**

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом .

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- ✓ обучить правилам игры в настольный теннис;
- ✓ научить следить за развитием событий на теннисном столе;
- ✓ научить играть теннисную партию от начала до конца с соблюдением всех правил;

#### Развивающие:

- ✓ совершенствовать функциональные способности организма;
- ✓ развивать индивидуальное мышление в различных ситуациях в партии;
- ✓ совершенствовать методы обороны и нападения;
- ✓ развивать интеллектуальные способности;

### Воспитательные:

- ✓ воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;
- ✓ воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- ✓ формировать способности к самооценке и самоконтролю.
- ✓ воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям

### **Условия реализации программы**

При наборе в секцию главным является условие добровольности желания учащихся. Кадровое обеспечение программы предполагает наличие педагогического стажа не менее 2-х лет, высшее или среднее специальное образование

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер
- скакалки
- мячи

теннисные

- теннисные

столы

- учебно-методическая литература по настольному теннису

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами* программы «Настольный теннис» является формирование следующих умений:

- а) определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- б) в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы «Настольный теннис» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- а) *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее-самостоятельно;
- б) *проговаривать* последовательность действий;

в) уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

г) средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

д) учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Предметные*

а) добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. *Коммуникативные УУД:*

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

*Слушать* и *понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. *Оздоровительные результаты программы :*

а) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **Рабочая программа**

### **1. Задачи:**

- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- ✓ содействие правильному физическому развитию;
- ✓ повышение уровня общей физической подготовленности;
- ✓ развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- ✓ дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- ✓ приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

## **2. Ожидаемые результаты.**

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по настольному теннису – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

## **3. Особенности обучения.**

В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Т/б на занятиях по настольному теннису, ОФП, СФП. Тренировочные спортивные игры.	1	
2	Т/б, ОФП, история настольного тенниса(н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги	1	
3	Т/б, ОФП Выбор ракетки и способы держания.	1	
4	Т/б, ОФП Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	
5	Т/б, СФП Удар толчок слева с отскока на месте.	1	
6	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	
7	Т/б, ОФП, обучение сочетаниям ударом справа	1	
8	Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	
9	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	
10	Т/б, СФП Игра в ближней и дальней зонах	1	
11	Т/б, ОФП, история настольного тенниса (н/т), правила одиночных и парных игр, спарринги.	1	
12	Т/б, ОФП Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	1	
13	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2	1	
14	Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1	1	
15	Т/б, ОФП, спарринги со сменой партнёров 1x1	1	
16	Т/б, ОФП,СФП Обучение работе ног при ударах справа слева в движении.	1	
17	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	
18	Т/б, контрольные испытания по выполнению различных подач и приемов	1	
19	Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка	1	
20	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	

21	Т/б, СФП Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	
22	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	
23	Т/б, ОФП , техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2х1.	1	
24	Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	
25	Т/б, ОФП Подача накатом, удары слева, справа	1	
26	Т/б, ОФП Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	
27	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по удара с вращением мяча, двусторонние игры.	1	
28	Т/б,СФП, техническая подготовка по удара с вращением мяча, двусторонние игры.	1	
29	Т/б, ОФП,СФП Учебная игра с ранее изученными элементами	1	
30	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки, двусторонние игры	1	
31	Т/б, ОФП Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1	
32	Т/б, ОФП , техническая подготовка по нанесению атакующих ударов различной стороной ракетки.	1	
33	Т/б, ОФП Игра в ближней и дальней зонах	1	
34	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1х1	1	
35	Т/б, ОФП Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б)длинная подача.	1	
36	Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1	1	
37	Т/б, ОФП, техника подач, спарринги со сменой партнёров 1х1	1	
38	Т/б, ОФП Основные тактические комбинации При подаче соперника: - при длинной подаче — накат по прямой;	1	
39	Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной	1	



	степени подготовленности 1x1.		
40	Т/б, ОФП Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	
41	Т/б, ОФП Структура движения при ударе (замах, ускорение, удар)	1	
42	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2.	1	
43	Т/б, ОФП,СФП Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	
44	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1	1	
45	Т/б, ОФП,СФП, двусторонние игры 2x2, 2x1	1	
46	Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	
47	Т/б Упражнения для развития ловкости. Свободная игра на столе	1	
48	Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры.	1	
49	Т/б, ,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча.	1	
50	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1.	1	
51	Т/б, ОФП,СФП, атакующие удары различной стороной ракетки, двусторонние игры.	1	
52	Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	
53	Т/б, ОФП, теоретическая подготовка, спарринги со сменой партнёров 1x1.	1	
54	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1, 2x2	1	
55	Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	
56	Т/б, ОФП, тактическая подготовка, контрольные испытания	1	
57	Т/б, игровая подготовка с партнёрами различной степени подготовленности 1x1.	1	
58	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по отражению атакующих ударов, двусторонние игры 2x2, 2x1	1	
59	Т/б, СФП, техническая подготовка, игровая подготовка 1x1	1	

60	Т/б, СФП Упражнения для развития быстроты. Жонглирование мячами	1	
61	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по нанесению атакующих ударов, двусторонние игры.	1	
62	Т/б, ОФП Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	
63	Т/б, ОФП, техника подач и приёма подач, спарринги со сменой партнёров 1х1.	1	
64	Т/б, ОФП,СФП, двусторонние игры 2х2, 2х1.	1	
65	Т/б, ОФП,СФП, техническая подготовка по ударам с вращением мяча, двусторонние игры	1	
66	Т/б, ОФП,СФП Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
67	Т/б, контрольные испытания по владению теннисной ракеткой, игровая подготовка	1	
68	Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Турнир по круговой системе 1х1.	1	