

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 3»**

Рассмотрено  
На заседании ШМС  
Протокол №1 от 30.08.2022  
Руководитель ШМС  
Е.Н.Труфанова

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом по МБОУ «ООШ №3»  
№204/1 от 12.09.2022  
Директор *Пояркова Н.М.*  
Пояркова Н.М.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»  
(Срок реализации 1 год)**

Количество часов в программе:  
68 часов  
Количество часов в неделю: 2  
часа

Автор: Епишин Г.Б.,  
Педагог дополнительного  
образования  
МБОУ «ООШ №3»

2022-2023 уч. год

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 3»*

**Рассмотрено**  
На заседании ШМС  
Протокол №1 от 30.08.2022  
Руководитель ШМС  
Е.Н.Труфанова

**УТВЕРЖДЕНА**  
**Приказом по МБОУ «ООШ №3»**  
№204/1 от 12.09.2022  
Директор \_\_\_\_\_  
Пояркова Н.М.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»  
(Срок реализации 1 год)**

Количество часов в программе:  
68 часов  
Количество часов в неделю: 2  
часа

Автор: Епишин Г.Б.,  
Педагог дополнительного  
образования  
МБОУ «ООШ №3»

2022-2023 уч. год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису.

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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 - определен ее популярностью 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 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 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.

Программа рассчитана на 1 год (68 часов) для учащихся 10-17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, 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.

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

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

#### **ЦЕЛИ:**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **ЗАДАЧИ:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

В программе используются важнейшие **принципы обучения:**

Принцип воспитывающего обучения. В ходе освоения детьми программы происходит осуществление воспитания через содержание, методы и организацию обучения.

Принцип сознательности и активности. Изучение учащимися любой программной темы предполагает проявление на занятиях мыслительной активности, что выражается в сознательном освоении учебного материала, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный шахматист учится (в той или иной степени – это зависит от индивидуальных способностей) осознавать свои ошибки, понимать причины их возникновения. Самым важным является то, что все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в турнирной борьбе.

Принцип наглядности. При показе шахматной партии на демонстрационной доске, выделяются важнейшие моменты, привлекается к ним внимание учащихся с целью осмысления ими связей между событиями на шахматной доске. На занятиях используется объяснение, а затем

полученные представления закрепляются наглядными, конкретными примерами. Для этого показывается какая-либо типичная комбинация, технический приём и т.п., после чего учащиеся самостоятельно выполняют аналогичные задания.

Принцип систематичности и последовательности. В задачу обучения в соответствии с этим принципом входит связывание разрозненных знаний, представлений и понятий в единую, стройную систему. Содержание всех теоретических сведений программы обеспечивает последовательность накопления знаний, формирование умений и навыков.

Принцип доступности. Этот принцип означает, что учебный материал должен соответствовать возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности.

Принцип прочности. Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается повторением, закреплением учебного материала. В программе сформулированы контрольные вопросы по проверке знаний.

Наиболее ярко принцип прочности проявляется при анализе партий учащихся. В этот момент можно повторить любой раздел программы, проверить знания, умения, навыки, напомнить содержание тех или иных шахматных понятий, подсказать способ их применения в конкретной шахматной позиции. Обучение шахматной игре является сложным и трудоёмким процессом. Поэтому данная программа даёт возможность довести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе, а также приобщить детей к творческому процессу, развивающему мыслительную деятельность.

### **Организация образовательного процесса:**

Срок реализации программы – 1 год.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Рекомендуемый возраст учащихся: 10-17 лет.

На программу 1 года обучения отводится 68 часов.

Режим работы для детей: 2 часа в неделю.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Содержание программы включает теоретические и практические занятия.

### **Планируемые результаты**

К концу 1 года обучения учащиеся:

### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

### Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

## Содержание программы

### Учебный план 1 года обучения

№м п/п	дата	Тема	Количество часов
1.		Техника безопасности на занятиях н/теннисом. История развития настольного тенниса.	1
2.		Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	1
3.		Основы тактики игры	2
4.		Основы техники игры	2
5.		Правила игры в настольный теннис	2
6.		Упражнения на быстроту и ловкость	2
7.		Упражнения на гибкость	2
8.		Силовые упражнения	2
9.		Упражнения на выносливость	2
10.		Упражнения с ракеткой и шариком	4
11.		Техника подачи толчком	4
12.		Игра толчком справа и слева	4
13.		Атакующие удары по диагонали	2
14.		Атакующие удары по линии	2
15.		Игра в защите	4
16.		Тактические схемы	2
17.		Игра с тренером	5
18.		Выполнение подач разными ударами	2
19.		Игра в разных направлениях	2
20.		Игра на счет разученными ударами	4
21.		Игра с коротких и длинных мячей	4
22.		Групповые игры	3
23.		Отработка ударов накатом	3
24.		Отработка ударов срезкой	2
25.		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3
26.		Сдача нормативов	2



## Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис :  
Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских  
спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль,  
Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
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, 1995