

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия
муниципальный округ Нижняя Салда

Утверждена

приказом директора № 97/199

от « 30 » 08 2025 г.

Директор
/Сторожкова Т.А./



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа по физкультурно-спортивному направлению

“Настольный теннис”

Целевая аудитория: обучающиеся 2-11 классы

Срок реализации: 136 часов

Нижняя Салда

2025

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Учебный план	9
4. Список литературы	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Введение.

Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. 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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 год (136 часов) обучения детей в возрасте от 10 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Программа рассчитана на 1 год (170 часов) обучения детей в возрасте от 10 до 17 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Актуальность. Очень важно, чтобы ребёнок 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 ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Особенность программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Целью является: приобщение школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья обучающихся. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья,

обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта настольный теннис, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- привить знания, умения и навыки, необходимые для занятий физкультурой;

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм. Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- расширять спортивный кругозор обучающихся.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Основные формы и средства обучения:

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники игры в настольный теннис. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая и практическая подготовка

I. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

II. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

III. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий настольным теннисом. Возможные травмы и их предупреждение.

IV. Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

V. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

VI. Техническая подготовка.

Отработка следующих упражнений на площадке:

- на развитие координации движений;

- с ракеткой и мячом;
- обучение имитации различных ударов;
- различных ударов об стенку;
- различных ударов через сетку;
- об стенку и через сетку на точность попадания;
- для ног: на ловкость и координацию;
- «левой» хватке ракетки;
- игра кроссом и по линии;
- на развитие координации движений;
- «резаных» ударов;
- «крученых» ударов;
- ударов «с лета»;
- «смешанных» ударов;
- подачи;
- игра «с полулета»;
- взаимодействие игроков в парной игре;
- игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – воспитание чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемость организма к заболеваниям; преодоление усталости, боли.
- метапредметные результаты – это освоение учащимися универсальных учебных действий. ОП «Настольный теннис» формирует следующие универсальные учебные действия:
 - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
 - проговаривать последовательность действий;
 - учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
 - учиться совместно с педагогом, другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
 - средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов);
 - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования:

- спортивные праздники, конкурсы;

- соревнования школьного, районного масштабов
- повседневное систематическое наблюдение

Материально-техническое обеспечение.

На занятиях используются:

- 2 теннисных стола ;
- 4 теннисные ракетки.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тематическое планирование 1 год

№	Тема	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России.	6
2	История развития мирового и отечественного настольного тенниса.	6
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	6
4	Правила соревнований по настольному теннису.	5
5	Общая физическая подготовка.	17
6	Техническая подготовка.	96
	Всего	136

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
4. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
5. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Гришин В. Малыши играют в шахматы. / М.: Просвещение, 1991.