

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Солгонская средняя общеобразовательная школа»

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»**

Автор-составитель:

Вельц Е.В.

учитель физической культуры

### **Пояснительная записка.**

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся,

развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

### **Цели и задачи программы.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

### **Общая характеристика.**

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 9 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Наполняемость в группах составляет 15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

### **Ожидаемые результаты.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 лично 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. 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 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.

### Тематическое планирование Настольного тенниса

| № | Название темы  | Часы | Число |
|---|--|------|-------|
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещение. | 1    |       |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещение. | 1    |       |
| 3 | История развития современного тенниса и его роль в обществе                | 1    |       |
| 4 | История развития современного тенниса и его роль в обществе                | 1    |       |
| 5 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса                | 1    |       |
| 6 | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса                | 1    |       |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 7  | Правила безопасности игры. Тренировка с ракеткой и мячом.       | 1 |  |
| 8  | Правила безопасности игры. Тренировка с ракеткой и мячом.       | 1 |  |
| 9  | Выбор ракетки и способы держания.Тренировка с ракеткой и мячом. | 1 |  |
| 10 | Выбор ракетки и способы держания.Тренировка с ракеткой и мячом. | 1 |  |
| 11 | Выбор ракетки и способы держания.Тренировка с ракеткой и мячом. | 2 |  |
| 12 | Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват « Мягкий хват» | 2 |  |
| 13 | Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват « Мягкий хват» | 2 |  |
| 14 | Обучение ударом ракеткой по мячу.Разновидности хватки «Пером»   | 2 |  |
| 15 | Обучение ударом ракеткой по мячу.Разновидности хватки «Пером»   | 2 |  |
| 16 | Удары по мячу накатом. Освоение подачи.                         | 2 |  |
| 17 | Удары по мячу накатом. Освоение подачи.                         | 2 |  |
| 18 | Игра в ближний и дальний запах. Освоение подачи                 | 2 |  |
| 19 | Игра в ближний и дальний запах. Освоение подачи                 | 2 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 20 | Учебная игра                                      | 2 |  |
| 21 | Учебная игра                                      | 2 |  |
| 22 | Учебная игра                                      | 2 |  |
| 23 | Обучение имитации ударов. Вращение мяча           | 2 |  |
| 24 | Обучение имитации ударов. Вращение мяча           | 2 |  |
| 25 | Основные положения тенниса                        | 2 |  |
| 26 | Основные положения тенниса                        | 2 |  |
| 27 | Исходные положения, выбор места                   | 2 |  |
| 28 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | 2 |  |
| 29 | Одношажные и двушажные перемещения                | 2 |  |
| 30 | Одношажные и двушажные перемещения                | 2 |  |
| 31 | Учебная игра                                      | 2 |  |
| 32 | Учебная игра                                      | 2 |  |

|    |              |
|----|--------------|
| 33 | Учебная игра |
| 34 | Учебная игра |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛГОНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛГОНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
Дата: 2025.02.07 11:50:37 +07'00'

