

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

«Согласовано»
Руководитель МС:
 /Семенова Н.Г./
Пр. № 1 от 22.08 2023г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №1
 Сергалиева А. С/
Пр. № 1 от 22.08 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Срок реализации 1 год.
(программа рассчитана на обучающихся 11 – 17 лет)

Разработана
Ескалиевым А.Е.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Пр. № 1 от 22.08 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Настольный теннис. Барчуковой Г.Б. и Воробьева В.А., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности рассчитана на обучающихся 11 – 17 лет и составлена на 105 часов (на 1 год обучения). Количество занятий – 3 раза в неделю по 1 учебным часам. Количество занимающихся 15 человек.

. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Настольный теннис развивает координацию движения, скорость реакции, внимание, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно определить каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Приобретение практических навыков при игре в настольный теннис – процесс сложный и длительный, требующий повышенного внимания, сосредоточенности, упорства, выработки силы воли и трудолюбия. Поэтому занятия должны проводиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения, и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

Цель программы – создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям настольным теннисом.

Основными задачами программы являются:

Отбор способных к занятиям настольным теннисом обучающихся;

Формирование стойкого интереса к занятиям;

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

Привитие навыков соревновательной деятельности.

Форма организации занятий: спортивная секция.

Методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

Формы контроля. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся: КПИ-начальные, промежуточные, итоговые; соревнования: участие в школьных, межшкольных, районных соревнованиях.

Результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Содержание программы.

Соблюдение техники безопасности.
Развитие интереса к спортивной жизни в России и других мира.
Развитие интереса к спортивной жизни в странах мира.
Необходимость занятия спортом.
Контроль за здоровьем, уметь подсчитывать пульс, оказывать первую помощь при травмах.
Умение настраиваться на игру.
Разработка кистей рук.
Выполнение комплекса упражнений для рук, кистей, плечевого пояса, упражнений общих физических упражнений.
Прохождение полосы препятствий.
Выполнение комплекса упражнений.
Выполнение упражнений специальной физической подготовки.
Выполнение упражнений общей физической подготовки.
Развитие гибкости.
Развитие силы.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
Упражнения для развития ловкости.
Упражнения для развития общей выносливости.
Упражнения в движении.
Упражнения со скакалками, гимнастической скамейкой.
Упражнения с элементами гимнастики.
Упражнения с мячами.
Эстафеты.
Проверка физической подготовленности обучающихся
Основная нейтральная стойка.
Основная левосторонняя стойка.
Бесшажный способ передвижения
Способ передвижения – шаги.
Способ передвижения – прыжки.
Способ передвижения – рывки
Способы держания ракетки.
Способы подачи мяча по месту расположения игрока.
Совершенствование техники подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.
Разучивании способа приема мяча.
Выполнение технических приемов игры в теннис.
Выполнение приемов с верхним вращением мяча.
Выполнение приемов с верхним вращением топс-удар.
Действия в нападении.
Техника передвижения.
Техника подачи мяча.
Подачи и прием мяча.
Наблюдательность за действиями соперника.
Тактика и техника игры в настольный теннис.
Техника изученных приемов.
Выполнение изученных приемов игры

Учебно-тематическое планирование

№	Содержание программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	6	6	
2	Общая физическая подготовка	40		40
3	Специальная физическая подготовка	28		28
4	Техническая подготовка	46		46
5	Тактическая подготовка	48		48
6	Игровая подготовка	22		22
7	Соревнования (по плану спортивно-массовых мероприятий)	12		12
8	Контрольно-пропускные испытания (КПИ)	8		8
	Итого	210	6	204

Тематическое планирование занятий по настольному теннису

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
1	Техника безопасности при игре в теннис и выполнении упражнений. Упражнения для кистей рук (ОФП). Входные КПИ	1	Групповая, теоретическая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Соблюдение техники безопасности. Разработка кистей рук.
2	Комплекс упражнений для рук, кистей и плечевого пояса. ОФП	1	Групповая, развивающая	Выполнение комплекса упражнений для рук, кистей, плечевого пояса, упражнений общих физических упражнений
3-4	Комплекс упражнений для ног, стоп, кистей и тазобедренного сустава (ОФП). Исходные положения (стойки) правосторонняя	2	Групповая, развивающая	Выполнение комплекса упражнений для рук, кистей, плечевого пояса, упражнений общих физических упражнений. Правосторонняя стойка.
5-6	Комплекс упражнений для ног, стоп, и тазобедренного сустава (ОФП). Исходные положения (стойки) – нейтральная (основная)	2	Групповая, развивающая, тренировочная	Выполнение комплекса упражнений. Основная нейтральная стойка.
7	Физическая культура и спорт в России. Упражнения для шеи и туловища (ОФП). Исходные положения (стойки) – нейтральная (основная)	1	Групповая, теоретическая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Развитие интереса к спортивной жизни в России и других странах мира. Основная нейтральная стойка.
8	Упражнения для шеи и туловища (ОФП). Исходные положения (стойки) – левосторонняя	1	Групповая, развивающая	Уметь выполнять стойки, выполнять разученные упражнения общей физической подготовки Выполнение комплекса упражнений. Основная левосторонняя стойка.
9	Упражнения для шеи и туловища (ОФП). Способы	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (бесшажный)

	передвижения – бесшажный			разученные общей подготовки Выполнение упражнений. способ передвижения	упражнения физической комплекса Бесшажный
10	Выполнение упражнений СФП в паре. Способы передвижения – бесшажный	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (бесшажный) разученные специальной подготовки Выполнение упражнений. способ передвижения	упражнения физической комплекса Бесшажный
11	Выполнение упражнений СФП в паре. Способы передвижений – шаги.	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (шаги) разученные специальной подготовки Выполнение специальной подготовки. способ передвижения – шаги	упражнения физической упражнений физической Способ
12	Упражнения для всех групп мышц (ОФП). Способы передвижений – шаги.	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (шаги) разученные общей подготовки Выполнение общей подготовки. способ передвижения – шаги	упражнения физической упражнений физической Способ
13	Упражнения для всех групп мышц (ОФП). Способы передвижений – прыжки	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (прыжки) разученные общей подготовки Выполнение общей подготовки. способ передвижения – прыжки	упражнения физической упражнений физической Способ
14	СФП. Способы передвижений – прыжки	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять стойки, передвижение (прыжки) разученные специальной подготовки Выполнение специальной подготовки. способ передвижения – прыжки	упражнения физической упражнений физической Способ
15-	Упражнения для развития	2	Групповая,	Уметь	выполнять

16	гибкости (СФП). Способы передвижений – рывки		тренировочная	упражнения физической подготовки; способы передвижения (рывки) Выполнение специальных физических упражнений. Способ передвижения – рывки
17-18	Упражнения для развития гибкости (СФП). Способы держания ракетки – «пером»	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; способы держания ракетки Развитие гибкости. Способы держания ракетки.
19-20	Упражнения для развития силы (ОФП). Способы держания ракетки – горизонтальная хватка – «рукопожатие»	2	Групповая, тренировочная, развивающая	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; выполнять держание ракетки способом горизонтальной хватки Развитие силы. Способы держания ракетки.
21-22	Упражнения для развития силы (ОФП). Подачи по месту расположения игрока.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; подачи мяча. Развитие силы. Способы подачи мяча по месту расположения игрока
23	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	1	Групповая, теоретическая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме; осуществлять подачи мяча. Развитие интереса к спортивной жизни в странах мира.
24	Строевые упражнения в движении (ОФП). Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	1	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять строевые упражнения; осуществлять подачи мяча Упражнения в движении. Совершенствование техники подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом
25-27	Строевые упражнения в движении (ОФП). Технические приемы нижним вращением срезка	3	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять строевые упражнения; общие физические упражнения; технические приемы нижним вращением срезка Упражнения в движении. Разучивание способа приема

				мяча.
28-29	Упражнения для развития быстроты и прыгучести (СФП). Технические приемы нижним вращением подрезка	2	Групповая, тренировочная	Уметь ловить, выбирать мяч, использовать способ ловли мяча в зависимости от ситуации на игровой площадке Упражнения со скакалками гимнастической скамейкой. Выполнение технических приемов игры в теннис
30-31	Упражнения для развития быстроты и прыгучести (СФП). Технические приемы без вращения мяча толчок	2	Групповая, тренировочная	Уметь владеть мячом, выполнять передачу и прием мяча. Упражнения со скакалками гимнастической скамейкой. Выполнение технических приемов игры в теннис
32-33	Упражнения для развития быстроты (ОФП). Технические приемы без вращения мяча откидка	2	Групповая, тренировочная	Уметь применять изученные приемы в игре Выполнение технических приемов игры в теннис
34-35	Упражнения для развития быстроты (ОФП). Технические приемы без вращения мяча подставка	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Выполнение технических приемов игры в теннис
36-37	Упражнения для развития гибкости (ОФП). Технические приемы с верхним вращением мяча	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять технические приемы с верхним вращением накат Упражнения с элементами гимнастики. Выполнение приемов с верхним вращением мяча
38-39	Упражнения для развития гибкости (ОФП). Технические приемы с верхним вращением топс-удар	2	Групповая, тренировочная	Уметь применять изученные приемы в игре Упражнения с элементами гимнастики. Выполнение приемов с верхним вращением топс-удар
40-41	Упражнения для развития игровой ловкости (СФП). Основные приемы тактических действий в нападении и при противодействии в защите	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять основные приемы тактических действий в нападении и при противодействии в защите Действия в нападении. Упражнения с мячами.
42-43	Упражнения для развития игровой ловкости (СФП). Техника передвижения.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки на

	Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом; с полным переносом ОЦТ)			развитие ловкости; выполнять способы изучаемые передвижения Упражнения с мячами. Техника передвижения
44-45	Упражнения «Полоса препятствий» (ОФП). Техника передвижения: шаги (одношажный, приставной, скрестный)	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; выполнять способы изучаемые передвижения Техника передвижения. Прохождение полосы препятствий.
46-47	Упражнения «Полоса препятствий» (ОФП). Техника передвижения: прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую)	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; выполнять способы изучаемые передвижения Техника передвижения. Прохождение полосы препятствий.
48-49	Упражнения для развития ловкости (ОФП). Техника передвижения: рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; выполнять способы изучаемые передвижения Упражнения для развития ловкости. Техника передвижения.
50-51	Промежуточные КПИ (результаты за полугодие) Упражнения для развития ловкости (ОФП). Техника подачи: подброс мяча	2	КПИ Групповая, тренировочная	Использовать речь для регуляции своих действий Упражнения для развития ловкости. Техника подачи мяча.
52	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Техника подачи: подброс мяча	1	Групповая, теоретическая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Развитие интереса к спортивной жизни. Техника подачи мяча.
53-54	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (СФП). Техника подачи: траектория и направление полета мяча	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; выполнять подачу мяча Техника подачи мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
55-56	Упражнения для развития скоростно-силовых	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной

	качеств СФП). Техника подачи: точки пересечения плоскостей вращения мяча			физической подготовки; выполнять подачу мяча силовых качеств Техника подачи мяча. Упражнения для развития скорости
57-58	Упражнения для развития общей выносливости (ОФП). Техника подачи. Прием мяча.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения на выносливость; выполнять подачи и прием мяча Упражнения для развития общей выносливости, бег, эстафеты. Подачи и прием мяча
59-60	Упражнения для развития общей выносливости (ОФП). Техника подачи. Формы распознавания подач соперника.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения на выносливость; выполнять подачи; распознавать подачи соперника Упражнения для развития общей выносливости, бег, эстафеты. Подачи и прием мяча. Наблюдательность за действиями соперника
61	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП.	1	Групповая, теоретическая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Необходимость занятия спортом.
62-63	Упражнения на развитие специальной выносливости (СФП). Игра в нападении. Накат слева, справа.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; вести игру в нападении Тактика и техника игры в настольный теннис
64-65	Упражнения на развитие специальной выносливости (СФП). Техника передвижения в защите.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; вести игру в защите Тактика и техника игры в настольный теннис
66-67	Упражнения на развитие специальной выносливости (СПФ). Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения специальной физической подготовки; вести игру в защите; правильно выполнять передвижения Тактика и техника игры в настольный теннис

68-69	ОФП. Техника передвижения. Срезка, подрезка.	2	Групповая, тренировочная	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки; вести игру в защите; правильно выполнять передвижения Тактика и техника игры в настольный теннис
70	Охрана здоровья спортсмена. ОФП.	1	Групповая, теоретическая, развивающая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Контроль з здоровьем, уметь подсчитывать пульс, оказывать первую помощь при травмах.
71-72	Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся. Отработка изученных приемов игры в теннис.	2	Групповая, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Тактика и техника игры в настольный теннис
73-74	Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств. Отработка изученных приемов игры в теннис.	2	Групповая, игровая	Уметь играть в настольный теннис Тактика и техника игры в настольный теннис
75	Реабилитационные восстановительные мероприятия. Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Групповая, игровая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме Техника изученных приемов
76-77	Упражнения с отягощениями (СФП). Учебная игра в настольный теннис.	2	Групповая, игровая	Уметь играть в настольный теннис Техника изученных приемов
78-79	Отработка атаки на своей подаче	2	Групповая, тренировочная	Уметь играть в настольный теннис Техника изученных приемов
80-81	Отработка атаки на подаче противника	2	Групповая, тренировочная	Уметь играть в настольный теннис Техника изученных приемов
82-83	Отработка атаки с перехватом инициативы	2	Групповая, тренировочная	Уметь играть в настольный теннис Техника изученных приемов
84-	Отработка атаки с сильного	2	Групповая,	Уметь играть в настольный

85	удара противника		тренировочная	теннис Техника изученных приемов
86-87	Игры (на счет - двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам	2	Групповая, тренировочная	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
88-89	Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» справа против защиты «подрезками» по углам	2	Групповая, тренировочная	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
90-91	Игровые спарринги 1x1	2	Групповая, тренировочная, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
92-93	Игровые спарринги 1x2	2	Групповая, тренировочная, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
94-95	Игровые спарринги 2x2	2	Групповая, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
96-101	Соревнования (согласно плану спортивно-массовых мероприятий)	6	Групповая, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
102-104	Игра в теннис	3	Групповая, игровая	Уметь применять изученные приемы в игре Умение настраиваться на игру. Выполнять изученные приемы игры
105	Контрольно-переводные испытания	1	Групповая, контрольная	Уметь выполнять нормативные требования Проверка физической подготовленности обучающихся

Литература

- Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт,
Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Физкультура и спорт,
Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа
спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Прогресс,,
Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. –
М.: Изд-во НЦ ЭНАС, .
Матыцин О.В.. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК.