

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

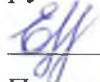
**Министерство образования Ставропольского края**

**Комитет образования администрации города Ставрополя**

**МБОУ СОШ № 55**

**РАССМОТРЕНО**

руководителем МО  
классных  
руководителей



Пенькова Е.А.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем  
директора по ВР



В.Г. Бедирова  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора

МБОУ СОШ № 55



Г.И. Козюра  
Приказ № от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Настольный теннис»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Разработчик: Козьменко Д.В.

г. Ставрополь, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	11
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ	14

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

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. 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 (72 часа) для учащихся 12 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и стилевых особенностей современной игры. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса. 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.

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 занимающейся 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 определился популярностью ее в студенческой среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой колледжа. Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности занимающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия

обучающихся, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья студентов.

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 студентов: 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 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 занимающихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного общеобразовательного процесса 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 обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса занимающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Цели и задачи учебной программы.**

Настольный теннис направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение настольному теннису.

- 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.

**Задачами** программы являются:

- содействие правильному умственному развитию.
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний.
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры.
- 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 прочее.
- воспитание правильных взаимоотношений между учащимися, 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.
- воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы.
- привитие студентам организаторских навыков.
- повышение специальной, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ

Программа работы секции рассчитана на один год обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст обучающихся 16-20 лет, количество обучающихся в группе составляет 28 человек. Программой предусматривается годовая учебно-тренировочная нагрузка 72 часа. Спортивная секция работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятий за учебный год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Преподаватель-руководитель секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или

			невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке теннисистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с преподавателем и врачом.

### 3. Планируемые результаты.

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 здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Мета предметные: 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 колледже, 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.

В результате изучения рабочей программы у обучающихся планируется снижение уровня заболеваемости студентов, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры, привитие любви к игре.

Проверка усвоения программы производится в форме контроля уровня достижений студентов. Умения и навыки проверяются во время участия студентов в колледжных городских и республиканских соревнованиях.

#### 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	2	Лекция	иллюстрация примерами
2	Понятия о правилах игры Н/Т	2/4	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами
3	Правила поведения на соревнованиях по Н/Т	2/6	Лекционно-практическое	иллюстрация примерами
4	Совершенствование подачи мяча	2/8	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
5	Совершенствование подачи мяча	2/10	практическое	Показ и рассказ преподавателем



				Интернет ресурсы
6	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/12	практическое	правила игры
7	Совершенствование приёма мяча после удара	2/14	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
8	Совершенствование приёма мяча после удара	2/16	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
9	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/18	практическое	правила игры
10	Совершенствование удара толчком	2/20	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
11	Совершенствование удара толчком	2/22	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
12	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/24	практическое	правила игры
13	Совершенствование удара срезки справа с отскока.	2/26	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
14	Совершенствование удара срезки слева с отскока.	2/28	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
15	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/30	практическое	правила игры
16	Совершенствование короткого наката слева.	2/32	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
17	Совершенствование короткого наката справа.	2/34	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
18	Совершенствование длинного наката слева.	2/36	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет

				ресурсы
19	Совершенствование длинного наката справа.	2/38	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
20	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/40	практическое	правила игры
21	Совершенствование подрезки открытой ракеткой.	2/42	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
22	Совершенствование подрезки закрытой ракеткой.	2/44	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
23	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/46	практическое	правила игры
24	Совершенствование накатов и подрезки.	2/48	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
25	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/50	практическое	правила игры
26	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против защитника.	2/52	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
27	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против нападающего.	2/54	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
28	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/56	практическое	правила игры
29	Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего.	2/58	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
30	Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника.	2/60	практическое	Показ и рассказ преподавателем Интернет ресурсы
31	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/62	практическое	правила игры
32	Правила игры в парах.	2/64	практическое	Показ и рассказ преподавателем

				Интернет ресурсы
33	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	2/66	практическое	правила игры
34	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	2/68	практическое	правила игры
35	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	2/70	практическое	правила игры
36	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	2/72	практическое	правила игры
	Всего часов	72		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

№ темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	Техника безопасности и чрезвычайные ситуации, возникшие на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
2	Понятия о правилах игры в настольный теннис.	Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.
3	Правила проведения соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.	Правила игры и методика судейства соревнований.
4	Совершенствование подачи мяча	Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению.
5	Совершенствование подачи мяча	Подачи мяча по заданному направлению. Подачи мяча по выбранному направлению.
6	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
7	Совершенствование приёма мяча после удара	Приём мяча после удара по указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.
8	Совершенствование приёма мяча после	Приём мяча после удара по

	удара	указанному направлению. Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.
9	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
10	Совершенствование удара толчком	Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
11	Совершенствование удара толчком	Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
12	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
13	Совершенствование удара срезки справа с отскока.	Выполнение ударов срезкой справа с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
14	Совершенствование удара срезки слева с отскока.	Выполнение ударов срезкой слева с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
15	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
16	Совершенствование короткого наката слева.	Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката слева с наброса партнера. Выполнение короткого наката слева в парах. Удары слева коротким накатом в парах.
17	Совершенствование короткого наката справа.	Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката справа с наброса партнера. Выполнение короткого наката справа в парах. Удары справа коротким накатом в парах.
18	Совершенствование длинного наката слева.	Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката слева с наброса партнера. Выполнение длинного наката слева в парах. Удары слева длинным накатом в парах.
19	Совершенствование длинного наката справа.	Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката справа с наброса партнера. Выполнение длинного наката справа в парах. Удары справа длинным накатом в парах.
20	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
21	Совершенствование подрезки справа и	Выполнение ударов подрезкой справа

	слева по прямой по топ-спину.	и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
22	Совершенствование подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.	Выполнение ударов подрезкой справа и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьировать длину и направление полета мяча.
23	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
24	Совершенствование накатов и подрезки.	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
25	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
26	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против защитника.	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
27	Совершенствование комбинации, используемые нападающим против нападающего.	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
28	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
29	Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего.	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
30	Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника.	Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
31	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
32	Правила игры в парах.	Правила игры и соренований.
33	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
34	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
35	Учебно-тренировочная игра 2x2 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
36	Учебно-тренировочная игра 1x1 судейство	Соревновательные игры со счетом по правилам
	Всего часов: 72 ч.	

## 6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996. 160 с.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: – ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005.
7. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990
8. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советский спорт, 2009.