

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«СТАХАНОВСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ № 15
ИМЕНИ В.А. СУХОМЛИНСКОГО»
(ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского)

ПРИНЯТО
Протокол заседания
методического
объединения классных
руководителей и
руководителей
внеурочной
деятельностью
от 14.04____2025 № _4_

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им В.А.Сухомлинского

« 15 » __04__ 2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского

Л. В. Шпота
« 15 » __04__ 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Настольный теннис

Срок реализации 1 год
возраст обучающихся от 7 лет

Составитель рабочей
программы:

Терский А.В., учитель
физической культуры

Стаханов, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Настольный теннис» ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) начального, основного и среднего общего образования, утвержденных приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286, 31.05.2021 № 287 и от 12.08.2022 № 732)

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Настольный теннис» реализуется с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского.

Дополнительная общеразвивающая рабочая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с типовой дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики «Настольный теннис», утвержденной Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ №13 от 18.01.2017)

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» заключается в том, что она предусматривает всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся в системе дополнительного образования; обеспечение потребностей обучающихся в профессиональном самоопределении, с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и интересов; формирование стойкой мотивации к сохранению здоровья.

Настольный теннис относят к самым популярным спортивным играм. Для него характерен целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует высокого уровня физической подготовленности детей, способствует их физическому развитию. В отличие от большинства других игровых видов спорта, настольный теннис не требует сложной организации и материально-технического оснащения: играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на воздухе, инвентарь доступен, основные правила игры тоже.

Программа разработана для реализации в творческих объединениях в соответствии с запросом участников образовательных отношений и возможностями образовательного учреждения и рассчитана на обучающихся, возраст которых не младше 7 лет.

Реализация данной программы предусматривает использование спортивно-игровых, информационно-коммуникативных технологий, технологии проведения спортивных мероприятий, методики активного обучения, которые позволяют успешно реализовать механизм обучения и воспитания подрастающего поколения, сформировать некоторые профессиональные навыки.

Целью данной программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья, физического развития и физической подготовки через игру в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

сформировать общие представления о физической культуре и спорте;

популяризировать здоровый образ жизни.

Развивающие:

развивать физическое состояние обучающихся с помощью оздоровительных упражнений;

развить основные физические качества.

Воспитательные:

воспитывать у обучающихся уверенность в своих силах, доброжелательность, умение работать в команде;

воспитать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями;

формировать смелость, настойчивость, организованность, дисциплину, волю к победе.

Учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения общекультурного (базового) уровня реализуемого содержания.

В процессе обучения техническим приемам по настольному теннису, необходимо на каждом занятии использовать упражнения специальной физической подготовки, такие как: ускорение из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления по сигналу; многократные прыжки через препятствия различной высоты; прыжки из приседа вверх и т. д.; а также соблюдать методики последовательности изучения подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры, используя подводные упражнения.

Настольному теннису присуща такая особенность - в пределах установленных правил теннисист может применять по своему усмотрению различные хватки, может построить свою игру в соответствии с техническими особенностями, индивидуального стиля и физического развития, может создавать собственную технику игры. Учитывая это, педагог должен помочь обучающемуся выбрать правильную позицию, технику исполнения элементов игры.

С целью профилактики травматизма при изучении подготовительных, защитных и атакующих приемов техники игры разными способами следует обращать внимание на правильное перемещение обучающихся у теннисного стола.

Ориентировочный план проведения занятия: Общая физическая подготовка - 4-5 мин.

Специальная и прикладная физическая подготовка - 10 мин. Техническая подготовка - 17 мин.

Учебные и подвижные игры - 13-14 мин.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Целеполагание:

Самостоятельно ставить учебные и тренировочные цели, планировать пути их достижения, в том числе альтернативные.

Определять этапы выполнения задач, выделять промежуточные цели.

Планирование:

Составлять план тренировки, исходя из поставленных задач и имеющихся ресурсов (времени, оборудования, места).

Предвидеть возможные трудности и разрабатывать стратегии их преодоления.

Организация:

Рационально организовывать свое время и место для занятий настольным теннисом.

Соблюдать правила техники безопасности и гигиены при занятиях спортом.

Контроль и коррекция:

Оценивать правильность выполнения технических элементов и тактических действий.

Корректировать свои действия на основе самоанализа и анализа результатов.

Адекватно оценивать свои возможности и результаты, принимать конструктивную критику.

Волевая саморегуляция:

Проявлять настойчивость, целеустремлённость и выдержку при достижении поставленных целей.

Преодолевать трудности и неудачи, сохраняя позитивный настрой.

Прогнозирование:

Прогнозировать исход игровой ситуации, исходя из анализа действий соперника.

Предвидеть последствия своих действий и принимать решения, направленные на достижение победы.

Познавательные УУД:

Общеучебные:

Самостоятельно находить и анализировать информацию о технике, тактике и правилах настольного тенниса.

Сравнивать, сопоставлять и классифицировать технические элементы и тактические действия.

Устанавливать причинно-следственные связи между тренировочным процессом и спортивными результатами.

Логические:

Анализировать игровые ситуации, выявлять закономерности и принимать рациональные решения.

Строить логические рассуждения и обосновывать свои действия.

Обобщать полученные знания и применять их в новых ситуациях.

Постановка и решение проблемы:

Выявлять проблемы в своей технике и тактике игры и находить пути их решения.

Формулировать гипотезы и проверять их на практике.

Коммуникативные УУД:

Планирование учебного сотрудничества:

Согласовывать свои действия с партнером по команде.

Распределять роли и ответственность при выполнении совместных задач.

Постановка вопросов:

Задавать вопросы для уточнения информации и выявления проблем.

Разрешение конфликтов:

Уважительно относиться к мнению соперника, конструктивно обсуждать спорные ситуации.

Находить компромиссные решения при возникновении конфликтов.

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли:

Четко и ясно объяснять свои действия и намерения партнеру по команде.

Адекватно оценивать действия соперника и давать конструктивную критику.

Умение работать в группе:

Эффективно взаимодействовать с партнерами по команде для достижения общей цели.

Принимать решения на основе коллективного обсуждения.

Оказывать поддержку и помощь товарищам.

Личностные результаты:

Развитие моральных качеств и формирование основ гражданской идентичности:

Проявление патриотизма и уважения к истории и культуре своей страны.

Соблюдение норм спортивной этики и честной игры.

Развитие чувства ответственности за свои действия и поступки.

Формирование активной жизненной позиции и готовности к защите

Отечества.

Формирование основ здорового образа жизни:

Осознание ценности здоровья и необходимости его сохранения.

Соблюдение режима дня, правил личной гигиены и здорового питания.

Отказ от вредных привычек.

Приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе тренировок и соревнований.

Развитие эстетических чувств и формирование основ творческого мышления:

Умение видеть красоту в движениях и игровых комбинациях.

Развитие творческого подхода к решению тактических задач.

Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Развитие самосознания и формирование позитивной “Я-концепции”:

Адекватная самооценка своих возможностей и результатов.

Принятие себя таким, какой есть, и стремление к самосовершенствованию.

Развитие уверенности в своих силах и способностях.

Формирование навыков сотрудничества и толерантности:

Уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде, независимо от их национальности, вероисповедания и социального статуса.

Умение находить общий язык с разными людьми и работать в команде для достижения общей цели.

Готовность к оказанию помощи и поддержки другим людям.

Формирование внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе:

Активное участие в школьной жизни и внеурочной деятельности.

Проявление интереса к учебе и стремление к получению новых знаний.

Уважительное отношение к учителям и другим работникам школы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- Историю развития игры в настольный теннис;
- Общую характеристику игры;
- Правила личной гигиены детей;
- Основные принципы закаливания организма;
- Основные правила игры в настольный теннис;
- Правила контроля и самоконтроля;
- Правила техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- Комплексы упражнений на координацию, ловкость, гибкость,

силу и выносливость;

- Передвижение в стойке теннисиста;
- Поддачи и прием теннисного мяча;
- Нападающий удар;
- Игру в одиночном, парном и смешанных разрядах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Теоретические сведения	2	2	
3.	Общая физическая подготовка	8		8
4.	Специальная и прикладная физическая подготовка	8		8
5.	Технико-тактическая подготовка	16		16
6.	Учебные и подвижные игры	31		31
7.	Заключительное занятие	1		1
Всего		68	3	65

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение (2 часа)

Теоретические занятия: ознакомление с задачами творческого объединения, режим работы. Правила поведения во время занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практические занятия: игра в настольный теннис. Входная диагностика обучающихся.

2. Теоретические сведения (2 часа)

Теоретические занятия: история развития игры в настольный теннис. Общая характеристика игры. Судейство соревнований. Правила контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Личная гигиена обучающихся. Закаливание организма.

3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия: общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса, силы верхних и нижних конечностей, брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание; упражнения для развития выносливости, скорости, ловкости.

4. Специальная и прикладная физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия: упражнения для пальцев рук. Упражнения для развития специальных качеств теннисиста (скорости реакции, гибкости, координации и др.). Упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения. Физические упражнения для развития

прикладных физических качеств.

5. Техничко-тактическая подготовка (16 часов)

Практические занятия:

Техническая подготовка.

Игровая стойка теннисиста. Хватка ракетки. Перемещение теннисиста. Жонглирование мячом.

Классификация технических приемов в настольном теннисе.

Срезка справа и слева. Выполнение серий защитных и атакующих приемов техники игры по прямой и диагонали.

Поддачи с нижним кругом мяча.

Выполнение приемов техники игры: накат справа и слева, удар, контрудар.

Выполнение серий атакующих приемов техники игры по прямой и диагонали. Поддачи с верхним кругом мяча.

Прием поддачи с верхним, нижним и смешанным кругом мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в одиночном разряде. Игра защитника против защитника, защитника против атакующего, атакующего против атакующего.

Тактика игры в парном и смешанном разрядах. Размещение игроков при подачах. Тактика перемещения игроков. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов игры.

6. Учебные и подвижные игры (31 ч.)

Практические занятия: учебная игра в одиночном и в парном разрядах. Учебная игра в смешанном разряде. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. «Солнышко», «Один против четырех», «Двое против пяти», «Карусель», «Поезд» и другие.

7. Заключительное занятие (1 ч.)

Практические занятия: соревнования по настольному теннису. Поощрение лучших игроков.