

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Сиреники»
689273, Чукотский автономный округ, Провиденский муниципальный округ,
село Сиреники, улица Мандрикова, дом 29, тел. (факс) 2-52-37

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «20 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВР

_____ Шараева Т.Д.
Протокол № 1
от «20» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
"ООШ с. Сиреники"

_____ Тарасенко Е.Э.
Приказ № 112 – о.д.
от «25» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис» (старшая группа)
(направление – физкультурно - спортивное)**

**Возраст обучающихся: 13 - 16 лет
Срок реализации программы – 2 год**

Составил: педагог дополнительного образования
Черезов Анатолий Александрович

Сиреники, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

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

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Направленность программы.

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

Отличительная особенность

Отличительные особенности Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта,
- спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведёт к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Адресат программы

В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 13-16 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

Место курса «Настольный теннис» в учебном плане

Программа секции «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения. Объём учебных часов составляет 68 часа (1 час в неделю), исходя из 34 учебных недель в году. Продолжительность занятия составляет 40 мин.

1 год обучения – 34 часа (1 часа в неделю);

2 год обучения – 34 часа (1 часа в неделю).

Формы и виды работы

Формы обучения:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия.

Организационные формы обучения:

- Фронтальная работа;
- Коллективная работа;
- Индивидуальная работа;
- Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация);
- Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические);
- Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.);
- Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

1 год обучения

1. Теоретические занятия:

Тема №1 «Изучение правил игры» Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

2. Практические занятия:

Тема № 1 «Подача» Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 2 «Прием» Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 3 «Атака» Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 4 «Защита» Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 5 «Двухсторонняя игра» Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема № 6 «Игра в парах» Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема № 7 «Школьные соревнования» Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители. Тема № 8 «Товарищеские встречи» Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема № 9 «Городские соревнования» Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

2 год обучения

1. Теоретические занятия:

Тема №1 «Изучение правил игры» Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис» Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности. 4.

2. Практические занятия:

Тема №1 «Подача» Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №2 «Прием» Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №3 «Атака» Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №4 «Защита» Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема №5 «Двухсторонняя игра» Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №6 «Игра в парах» Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема №7 «Школьные соревнования» Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема №8 «Товарищеские встречи» Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема №9 «Городские соревнования» Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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 личностно 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:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата прим.	Дата факт.	Наименование разделов/тем	Кол-во часов
1 год обучения				
1			История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты. Изучение правил игры. Техника безопасности.	1
2			Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	1
3			Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	1
4			Прием, выбор позиции	1
5			Прием, выбор позиции	1
6			Атака. Удар без вращения мяча.	1
7			Атака. Удар без вращения мяча.	1
8			Атака. Удар справа и слева на столе	1
9			Атака. Удар справа и слева на столе	1
10			Атака. Отработка комбинации ударов	1
11			Атака. Отработка комбинации ударов	1
12			Защита. Выбор позиции. Тактика игры	1
13			Защита. Выбор позиции. Тактика игры	1
14			Защита. Выбор позиции. Тактика игры	1
15			Двусторонняя игра	1
16			Двусторонняя игра	1
17			Двусторонняя игра	1
18			Двусторонняя игра	1
19			Игра в парах. Основные техники	1
20			Игра в парах. Основные техники	1
21			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
22			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
23			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	1
24			Игра в парах. Техника подачи и приема	1
25			Игра в парах. Техника подачи и приема	1

26			Игра в парах. Техника подачи и приема	1
27			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1
28			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1
29			Отработка наиболее затруднительных приемов атаки и приема	1
30			Игра в парах. Быстрая атака	1
31			Игра в парах. Быстрая атака	1
32			Школьные соревнования по теннису	1
33			Анализ ошибок. Подведение итогов соревнований	1
34			Итоговое занятие	1
ИТОГО:				34 ч

Методической единицей учебного процесса в дополнительном образовании является учебно-тренировочное занятие. Структура занятия такова:

1. Организационный момент
2. Теоретическая часть учебного занятия
3. Практическая часть учебного занятия (ОФП, СФП, техническая подготовка)
4. Заключительная часть учебного занятия (рефлексия, подведение итогов, определение цели и задач следующего предстоящего занятия)

Список использованной литературы

1. Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2007. - 187 с.
2. Абаев, А.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / А.М. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
3. Абрахова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абрахова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
10. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995 г.