

Управление образования Орджоникидзевского района
Департамента образования города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №113

ПРИНЯТО:
Общим собранием работников Учреждения

Протокол № 1
от «30» августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 113
Екатеринбурга
С. Луцанкина
Приказ № 185/1-од
от «30» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа.
Направленность программы : физкультурно-спортивная
Теннис

Составитель:

Лылова К.П.

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурный, 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 данной программы.

Программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

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;

Воспитательные

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Количество учащихся в группе 2 год обучения – 12 человек,

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для

родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты:

К концу 2 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Секция ОДОД «Настольный теннис»
Учебно-тематический план и содержание программы первый год
обучения

| № П/П | Название тем | теория | практика | всего |
|-------|-------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1 | Формирование группы | - | - | 3 |
| 2 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 3 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | 8 | - | 8 |
| 4 | Общефизическая подготовка | - | 12 | 12 |
| 5 | Специальная подготовка | 5 | 5 | 10 |
| 6 | Техническая подготовка | 3 | 9 | 12 |
| 7 | Тактика игры | 5 | 5 | 10 |
| 8 | Учебные игры | 3 | 7 | 13 |
| 9 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 |
| | ИТОГО: | 26 | | 72 |

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

| № п/п | К-во часов | Тема | Теоретические знания | К-во часов | Практические знания | К-во часов | Примечание |
|-------|------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|---------------------|------------|------------|
| 1. | 1 | Формирование группы | Формирование группы | | | | |
| 2. | 1 | Формирование группы | Формирование группы | | | | |
| 3. | 1 | Формирование группы | Формирование группы | | | | |
| 4. | 1 | Вводное занятие | Правила поведения в зале Гигиена и врачебный контроль. | 2 | | - | |
| 5. | 1 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | Правила поведения в зале Оборудование и инвентарь. | 1 | | | |
| 6. | 1 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. | 1 | - | - | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|---|---------------------------------------------------------|-----|--|
| 7. | 1 | Общefизическая подготовка | - | - | -беговые упражнения -прыжковые упражнения | 1 | |
| 8. | 1 | Общefизическая подготовка | - | - | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | - упражнения с ракеткой - упражнения у стены | 0.5 | |
| 9. | 1 | Общefизическая подготовка | - | - | - ОРУ - беговые упражнения - прыжковые упражнения | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | - упражнения с ракеткой - упражнения у стены | 0.5 | |
| 10. | 1 | Общefизическая подготовка | - | - | - ОРУ, - прыжковые упр. | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|--|
| | | | | | - беговые упр. | | |
| | | Техническая подготовка | размер столов виды ударов | 0.5 | | | |
| 11. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ, - прыжковые упр. - беговые упр. | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | | | - упражнения с ракеткой - упражнения у стены | 0.5 | |
| 12. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - круговая тренировка | 0.5 | |
| 13. | 1 | Техническая подготовка | - | - | - стойки игрока - держание ракетки - подачи | 0.5 | |
| 14. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - круговая тренировка | 0.5 | |
| 15. | 1 | Техническая подготовка | - | - | Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| | | | | | - защиты корзину от мячей - мяч в обруче | | |
| 16. | 1 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | Значение разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | 2 | - | - | |
| 17. | 1 | Техническая подготовка | - | - | Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защиты корзину от мячей - мяч в обруче | 0.5 | |
| 18. | 1 | Учебные игры | - | - | Районные соревнования по настольному теннису | 0.5 | |
| 19. | 1 | Учебные игры | - | - | Учебная игра | 0.5 | |
| 20. | 1 | Общесфизическая подготовка | - | - | - ОРУ, - беговые упр. | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| | | | | | - упр. со скакалкой | | |
| 21. | 1 | Техническая подготовка | Правила игры, Оборудование для игры в настольный теннис | 1 | Игры с мячом - загони мяч в обруч - попади в обруч - защити корзину от мячей - мяч в обруче | 1 | |
| 22. | 1 | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | Классификация техники игры. Технические приемы. | 2 | - | - | |
| 23. | 1 | Общefизическая подготовка | - | - | - ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. | 0.5 | | | |
| 24. | 1 | Общefизическая | - | - | - ОРУ, | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--------------|---|------------------------------------------------|-----|--|
| | | подготовка | | | - беговые упр. - упр. со скакалкой | | |
| | | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 0.5 | |
| 25. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - упр. на гимн. скамейке | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | - Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. | 0.5 | |
| 26. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - упр. на гимн. скамейке | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | - Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. | 0.5 | |
| 27. | 1 | Учебные игры | Правила игры | 2 | | | |
| 28. | 1 | Учебные игры | | | Товарищеская встреча | 1 | |
| 29. | 1 | Общефизическая | - | - | - ОРУ, | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|------------------------|---|-------------------------------------------------|-----|--|
| | | подготовка | | | - беговые упр. - упр. со скакалкой | | |
| | | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 0.5 | |
| 30. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ, - беговые упр. - упр. со скакалкой | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | Игры с мячом 31 | 0.5 | |
| 31. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке. | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - техника подачи мяча. | 1 | | | |
| 32. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - Упр. на гимн. Скамейке. | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | | | - жонглирование теннисным мячом | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|----------------------------|-----|----------------------------------------|-----|--|
| | | | | | - передвижения теннисиста | | |
| 33. | 1 | Учебные игры | - | - | Школьный турнир по настольному теннису | 1 | |
| 34. | 1 | Учебные игры | - | - | Школьный турнир по настольному теннису | 1 | |
| 35. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | Эстафеты | 1 | |
| 36. | 1 | Учебные игры | - | - | Учебная игра | 1 | |
| 37. | 1 | Учебные игры | - | - | Учебная игра | 1 | |
| 38. | 1 | Учебные игры | - | -- | Учебная игра | 1 | |
| 39. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - Упр на гимн. Матах. | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - передвижения теннисиста. | 0.5 | | | |
| 40. | 1 | Общефизическая подготовка | - | - | - ОРУ - Упр на гимн. Матах. | 0.5 | |
| | | Тактическая | | | - Тактика игры | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| | | подготовка | | | по средствам ведения игры | | |
| 41. | 1 | Учебные Игры | | | Учебная игра | 1 | |
| 42. | 1 | Учебные Игры | | | Учебная игра | 1 | |
| 43. | 1 | Специальная подготовка | - Упражнения для развития ловкости | 1 | - | - | |
| 44. | 1 | Специальная подготовка | Упражнения для развития силы и выносливости | 0.5 | Упр для развития силы и выносливости | 0.5 | |
| 45. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 0.5 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | - основные виды вращения мяча - подачи мяча: «маятник», «челнок» | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| 46. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 0.5 | |
| | | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 0.5 | |
| 47. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 1 | |
| 48. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития внимания и | 1 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
| | | | | | быстроту реакции | | |
| 49. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - Упражнение на равновесие с ракеткой - ОФП | 1 | |
| 50. | | Техническая подготовка | - | - | - удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 1 | |
| 51. | 1 | Учебные Игры | Правило ведения счета | 0.5 | Учебная Игра | 0.5 | |
| 52. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти | 0.5 | |
| | | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам | 0.5 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------------------|------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|
| | | | | | ведения игры | | |
| 53. | 1 | Специальная подготовка | - | - | - упражнения на силу мышц ног - упражнения на подвижность суставов кисти | 1 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | «Один против всех» «Один против всех с перебежками» | 1 | |
| 54. | 1 | Техническая подготовка | Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками» | 1 | «Один против всех» «Один против всех с перебежками» | 1 | |
| 55. | 1 | Специальная подготовка | | | Круговая тренировка | 1 | |
| | | Техническая подготовка | - | - | Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары. | 1 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------------------|---------------------|---|------------------------------------------|---|--|
| 56. | 1 | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры | 1 | |
| 57. | 1 | Специальная подготовка | Круговая тренировка | 1 | | 1 | |
| | | Тактическая подготовка | Тактика игры | 1 | | 1 | |
| 58. | 1 | Специальная подготовка | | | Круговая тренировка | 1 | |
| | | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 1 | |
| 59. | 1 | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 1 | |
| 60. | 1 | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 1 | |
| 61. | 1 | Тактическая подготовка | Тактика игры | 1 | | | |
| 62. | 1 | Тактическая подготовка | Тактика игры | 1 | | | |
| 63. | 1 | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 1 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|------------------------|--------------|----|------------------------------------------|----|--|
| 64. | 1 | Тактическая подготовка | | | - Тактика игры по средствам ведения игры | 1 | |
| 65. | 1 | Тактическая подготовка | Тактика игры | 1 | - | | |
| | | Учебные игры | - | - | - | 1 | |
| 66. | 1 | Учебные игры | | | | 1 | |
| 67. | 1 | Учебные игры | | | | 1 | |
| 68. | 1 | Учебные игры | | | | 1 | |
| 69. | 1 | Учебные игры | | | | 1 | |
| 70. | 1 | Специальная подготовка | - | - | ОФП | 1 | |
| | | Тактическая подготовка | - | - | Тактика игры | 1 | |
| 71. | 1 | Специальная подготовка | - | - | ОФП | 1 | |
| | | Тактическая подготовка | - | - | Тактика игры | 1 | |
| 72. | 1 | Итоговое занятие | - | - | Игры с партнерами | 1 | |
| | | | | 26 | | 46 | |

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков

- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
4. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.