

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НОВОАМВРОСНЕВСКАЯ ШКОЛА АМВРОСНЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОКРУГА" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения учителей

Цевма Е.Г.

Протокол №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

Королюч Н.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Новоамвросневская  
школа"

Минасян Н.Г.

Приказ №



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составил  
Цевма Е.Г.

шт. Новоамвросневское 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по настольному теннису составлена для проведения занятий кружка «Настольный

теннис», с обучающимися общеобразовательных организаций.

Программа подготовлена в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Государственным стандартом основного общего образования, приказа Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики №370 от 4.08.2015 г. приказа Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики №392 от 11.08.2015 г. «Об утверждениях требований к программам дополнительного образования для детей».

Программа составлена в соответствии с:

-Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании», утвержденным Постановлением №1 – 233П – НС Народного Совета Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015г.;

-Законом «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №1-123П-НС);

-Законом «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №1-143П-НС);

-Стандартом государственной услуги “Предоставление дополнительного образования для детей” утверждённым Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №370 от 4.08.2015г.

-Указом Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики, с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки учащихся от 16 сентября 2016г. №304;

-Концепцией патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г.;

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики №310 от 04.04.2016 г.

-Концепцией развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой народной республики №832 от 16.08.2017 г.

В процессе обучения у учащихся формируется необходимая потребность в занятиях физическими упражнениями. Они помогают компенсировать ограниченность физической активности в процессе умственного труда, кроме того, приобщают к здоровому образу жизни, проведению активных форм досуга, мотивируют к занятиям физическими упражнениями.

Занятия настольным теннисом содействуют созданию в общеобразовательных организациях условий для формирования, укрепления и сохранения физического и психического здоровья, учащихся средствами физической культуры и спорта; развивают основные двигательные качества и воспитывают морально-волевые; определяют зоны ближайшего и дальнейшего физического развития, исходя из физических возможностей и двигательной подготовленности.

Программа дополнительного образования учащихся составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащихся данного направления спортивной деятельности. Эта программа является программой дополнительного образования и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания.

Основные направления работы кружка - укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств (силы, гибкости ловкости, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств). Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма. Формирование системы

специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности при освоении профессии и ведения здорового образа жизни будущего поколения Республики. Воспитание личностных морально-волевых и нравственно-эстетических качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГФСК «ГТО ДНР». Подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки.

**Цель программы** – освоение игры в настольный теннис и использование ее возможностей в воспитании физически и нравственно здорового, активного молодого поколения республики, мотивированного на здоровый образ жизни.

### **Задачи программы**

#### *Оздоровительные:*

- совершенствование основных двигательных качеств: ловкости, скорости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- укрепление защитных функций организма;
- увеличение работоспособности учащихся путем повышения двигательной активности;
- развитие индивидуальных возможностей учащихся;
- повышение устойчивости к различным заболеваниям и негативным воздействиям окружающей среды;
- обеспечение стрессоустойчивости и позитивного мышления.

#### *Образовательные:*

- овладение необходимыми теоретическими знаниями игры настольный теннис;
- обучение основным приемам техники и тактики игры;
- овладение техническими умениями и навыками игры в настольный теннис;
- формирование и развитие специальной выносливости;
- содействие развитию двигательных качеств, помогающих реализации обучающимся в сдаче комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

#### *Воспитательные:*

- приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни и активных видов отдыха;
- формирование позитивных жизненных установок и ценностного отношения к своему здоровью;
- укрепление морально-волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

#### *Развивающие:*

- развитие координации движений, двигательной памяти и скорости мыслительных процессов;
- развитие легкости, непринужденности движений и эстетического вкуса;
- формирования стойкого интереса к знаниям в области физической культуры и здоровья.

При отборе учащихся в кружок следует учитывать следующие показатели: сведения о состоянии здоровья и справку от врача о допуске к занятиям, антропометрические данные, уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры.

Программа рассчитана на год обучения для учащихся общеобразовательных учреждений возрастной категории 10-15 лет. В случае если Учащийся начал заниматься в кружке позже или не с первого года обучения, то предыдущую программу он осваивает самостоятельно. Общий план работы кружка составляется и утверждается на весь период работы. Планирование учебно-тренировочной работы определяет качество в подготовке юных спортсменов. При этом нужно руководствоваться основными задачами физического воспитания, условиями работы кружка, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий в которых будут проходить занятия.

Курс обучения рассчитан на 1 час в неделю. Важно, чтобы каждое занятие было правильно спланировано с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения. Исходя из этого нужно подбирать средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика проведения занятий. Средства - упражнения общей и специальной физической подготовленности. Акцент на общую физическую подготовленность должен проводиться на протяжении всего периода учебно- тренировочного процесса, в особенности в подготовительном периоде. Что бы добиться успеха в общем физическом развитии и освоении технического мастерства, нужно сочетать занятия с другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, волейболом, баскетболом.

Основная форма – групповое занятие, которое проводится согласно расписанию и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части – 12-15 минут, основной – 25-30 минут, заключительной – 2-5 минут. Кроме того, целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального освоения отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, закаливания организма, укрепления здоровья. Четкая организация и проведение индивидуально-групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении заданий содействует повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Во время проведения занятий руководителю кружка следует соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий, оборудованию и инвентарю, а также соблюдать правила безопасной жизнедеятельности согласно утверждённым инструкциям и вести журнал учета проведенных инструктажей на занятиях.

### **Содержание программы**

Программа дополнительного образования разработана для кружковой и секционной работы в общеобразовательных организациях, предусматривает ее реализацию для учащихся 5-9 классов в объеме 1 час в неделю (34 часа в год) на 1 год обучения. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал из истории развития настольного тенниса и правила игры.

В разделах «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» даны комплексы упражнений для овладения умениями и навыками игры и развития основных двигательных качеств.

В разделах «Техника и тактика игры» представлена с иллюстрациями система обучения техническим и тактическим знаниям и приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры, владеть техническими и тактическими приемами игры в настольный теннис и участвовать в разных спортивных соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы подразумевает выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

В совместной деятельности педагога и ребёнка заложены возможности для эффективной учебно-воспитательной работы: обучающиеся смогут сами принимать нужное решение, исходя из своего опыта знаний и умений, полученных на занятиях.

Важным условием выполнения учебно-воспитательного процесса являются дидактические принципы обучения: научности, осознанности и активности, доступности и индивидуализации, последовательности и постепенности, систематичности.

Во время учебного процесса необходимо использовать дидактические методы, учитывая возрастные и половые особенности учащихся, содержания материала, который изучается, а также возможности материально-технической базы образовательной организации.

Для поддержания стойкого интереса к занятиям настольным теннисом и успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендовано применять такие формы и методы проведения занятий: беседа, рассказ, объяснение, разбор (исправление ошибок), команда – словесные; показ упражнений, видеофильмов, иллюстративно-пояснительный – наглядные; многократное повторение упражнений, разучивание упражнения по частям и в целом, круговой тренировки, комбинированный, игровой, соревновательный - практические методы. Соревновательный и игровой метод применяются при условии хорошего развития элементарных умений и навыков игры, а метод круговой тренировки предусматривает работу на специально подготовленных «станциях» где упражнения подбираются с учетом физических возможностях учащихся.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сетка часов (1 часа в неделю; 34 часа в год)

№ п/п	Разделы программы					
1	Теоретическая подготовка					
2	Физическая подготовка (ОФП, СФП)					
3	Технико-тактическая подготовка					
4	Судейская подготовка					
5	Контрольные нормативы					
6	Соревнования					
7	Итого					

Содержание учебного материала	Требования к общей подготовке учащихся
<p><b>Теоретическая подготовка</b>  Общая характеристика игры.  История зарождения и развития настольного тенниса в мире.  Основные правила игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование к игре. Основные понятия про личную гигиену во время занятий настольным теннисом. Общая и физическая подготовка теннисиста. Понятие техники и тактики игры. Правила и виды соревнований: личные, командные соревнования; по системе выбывания; по круговой системе</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>Х а р а к т е р и з у е т</b> историю развития настольного тенниса в мире; инвентарь и оборудование для игры; правила личной гигиены во время и после занятий настольным теннисом;  <b>Н а з ы в а е т</b> основные правила игры, объективные условия деятельности в игре;</p>
<p><b>Техническая подготовка</b> Игровая стойка теннисиста, виды хваток ракеток, способы перемещения теннисиста, набивание мяча, выполнение основных технических приемов (подача, толчковые удары, прием подачи); подача: короткая, длинная; удары: накатом справа, слева  Выполнение защитных приемов техники игры:  «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»; игры по прямой и диагонали. подача с нижним вращением мяча.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>В л а д е е т</b> основной стойкой игрока, способами перемещения теннисиста: шагами, выпадами; способами хваток ракетки;  <b>в ы п о л н я е т</b> набивание мяча на внутреннем и внешнем боках ракетки, подачи: короткую и длинную подачи; удары: накатом слева и справа, толчковые удары и прием мяча с партнером; имитация ударов, сочетание ударов; имитация перемещений с ударом  <b>в л а д е е т</b> ударами по мячу; защитными приемами техники игры:  «накат» справа, слева; подрезка справа и слева, «свеча»;  <b>в ы п о л н я е т</b> серию защитных приемов игры по прямой и диагонали;</p>

	<p>подачи с нижним вращением мяча</p>
<p><b>Тактическая подготовка</b> Выбор позиции, свободная игра на столе, игра на счет из одной или трех партий  <b>Применение изученных ударов против противника:</b> атака на своей подаче, атака на подаче противника.</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>Выполняет</b> свободную игру на столе с различным противником; основные тактические варианты  <b>Игры</b>  <b>выполняет</b> выбор позиции в игре с противником; защитные и атакующие удары в игре: при своей подаче, при подаче противника, по прямой из ближней и средней зон</p>
<p><b>Общая физическая и специальная подготовка</b>  Общеразвивающие упражнения; серию беговых и прыжковых упражнений; подвижные игры; упражнения для развития скорости передвижения. упражнения на сопротивление; специальные упражнения; комплекс упражнений для развития скорости реакции, скорости передвижений</p>	<p><b>Учащийся</b>  <b>Выполняет</b> комплекс ОРУ без предметов и с предметами; специальные беговые и прыжковые упражнения, бег с ускорением, из разных и.п., серию прыжков: в длину с места, с разбега, многократные выпрыгивания, со скакалкой; имитацию перемещений и перемещения с ударами за определенное время и в ограниченной зоне;  владеет элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон), подвижные игры с мячом и без предметов. челночный бег, из различных и.п., с изменением направления движения; прыжковые упражнения: с места в стороны, высоту; со скакалкой; через гимнастическую скамейку; подскоки с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой: обороты кистью с ракеткой, жонглирование мячом одной и обоими руками;  эстафеты с элементами игры в настольный теннис</p>