

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено
на заседании Методического совета
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ МО
«Наро-Фоминский техникум»

А.Ю.Митюшина
« ____ » _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Морозова Ольга Юрьевна
руководитель физического
воспитания ГБПОУ МО «Наро-
Фоминский техникум»

Высшая квалификационная категория

г. Наро-Фоминск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Она ориентирована на обучающихся 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди 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 подростковой среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса молодёжи к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 обучающихся 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.
Численный состав в группе до 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу (45 мин), 42 часа в год.

Форма организации на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, 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.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

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;
 - освоят накат справа и слева по диагонали;
 - освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - научатся правильно выполнять подрезки справа и слева в любом направлении;
 - топ–спин справа по подставке справа;
 - научатся выполнять топ спин слева по подставке;
 - освоят технику топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Учебно-тематический план

42 часа в год

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	8		8	
3.	Специальная физическая подготовка	8		8	
4.	Техническая подготовка	6		6	
5.	Тактическая подготовка	6		6	
6.	Игровая подготовка	10		10	
7.	Контрольные испытания	2			2
Итого часов:		42			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематическое планирование

(42 ЧАСА)

Тема №1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Вид контроля: Сообщение преподавателя.

Тема №2. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №3. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №4. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №5. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №6. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №7. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №8. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №9. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №10. Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №11. Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №12. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №13. Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование поддачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №14. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование поддачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №15-16. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование поддачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №17-18. Техника безопасности. ОРУ. Прием поддачи ударом: атакующим. Совершенствование поддачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №19-20. Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать поддачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №21-22. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Тема №23-24. Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №25-26. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №27-28. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №29-30. Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №31. Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №32. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №33. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №34. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №35. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №36. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №37. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №38. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №39. Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №40. Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №41. Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Тема №42. Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение преподавателя, учебная игра.

Список литературы

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС 2022 г.
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Настольный теннис. М: Просвещение, 2021 г.
3. Вуден Д. Р. Современный теннис. М: ФиС, 2021г.
4. Грасис А. Специальные упражнения теннисиста. М: ФиС, 2019 г.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. М: Владос, 2019 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2022 г.
7. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Настольный теннис в СПО. М: Просвещение, 2021 г.