

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Н а с т о л ь н ы й т е н н и с »**

Возраст учащихся 8-10 лет

Срок реализации: 2 года обучения

**Разработчик:**

Копанев Валентин Александрович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис.

Программа «Настольный теннис» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

**Направленность.** Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, 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.

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

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.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа по настольному теннису «Пинг-понг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Адресат программы.**

По программе «Настольный теннис» могут заниматься учащиеся, не зависимо от пола, в возрасте 8-10 лет, без предварительного отбора по уровню физических способностей и развитию.

**Целью программы** является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

**Обучающие:**

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- получение необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучение учащихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).

**Воспитательные:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- воспитание высоко развитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений,
- развитие социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 15 лет.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество занятий в год: 144 часов.

Количество занятий: 4 часа в неделю.

Количество учащихся в группах:

1 года обучения – не менее 15 человек,

2 год обучения – не менее 12 человек.

Форма организации учащихся на занятии: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

**Занятия по программе** ведёт педагог дополнительного образования, имеющий специализацию, соответствующую физкультурно-спортивной направленности дополнительной общеразвивающей программы.

**Материально-техническое оснащение.****спортивный инвентарь и оборудование:**

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисный стол - 1 штука;
- сетки для настольного тенниса – 13 штука;
- гимнастические маты – 8 штук;

- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

#### ***Личностные:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные:***

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Учебный план 1 года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Вводное занятие	2	1	1	Входные тесты
2	Общефизическая подготовка	22	3	19	Сдача нормативов
3	Специальная подготовка	20	5	15	Контрольные задания
4	Техническая подготовка	20	5	15	Контрольные задания
5	Тактика игры	37	5	32	Контрольные задания
6	Учебные игры	39	5	34	Соревнования
7	Итоговое занятие	4	2	2	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	<b>144</b>	26	118	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название тем	2 год обучения			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входные тесты
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	5	5	-	Опрос
3	Общефизическая подготовка	22	3	19	Сдача нормативов
4	Специальная подготовка	25	5	20	Контрольные тесты
5	Техническая подготовка	25	7	18	Контрольные задания
6	Тактика игры	22	8	14	Тесты
7	Учебные игры	30	3	27	Контрольные игры
8	Соревнования	9		9	Соревнования
9	Итоговое занятие	4		4	Игры
	Общее количество часов в год	<b>144</b>	32	112	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2017	25.05.18	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.2018	24.05.19	36	144	2 раза в неделю по 2 часа



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

**Формы подведения итогов:** сдача нормативов и контрольных тестов, контрольные игры, соревнования, турниры.

На протяжении всего процесса обучения ученики учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка.

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Тренировка: групповая, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Входной зачетные игры внутри группы, тестирование по правилам игры
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, контрольные игры.

Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, Соревнование.
Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

## **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***

- Видео ряд и презентации упражнений по настольному теннису.
- Презентации 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.

### ***ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Барчукова Г.В. Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика
2. настольного тенниса. - М, 2006
3. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс», 2005
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
5. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005

### ***ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
2. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
3. Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб: Детство-Пресс, 2006

### ***ЦОРЫ***

1. Мир настольного тенниса <http://ttw.ru/>
2. Форум настольного тенниса <http://www.rttf.ru/>
3. Российский портал о настольном теннисе <http://rustt.ru/>

4. Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru/>
5. Клубный чемпионат России по настольному теннису <http://kcr.ttfr.ru/>
6. Международная федерация настольного тенниса <http://ittf.com/>
7. Европейская федерация настольного тенниса <http://www.ettu.org/>
8. Презентация на тему: «Настольный теннис»
9. Настольный теннис-презентация. Проект "Настольный теннис" представляет собой методический материал по спортивной игре настольный теннис, разбитый на шесть презентаций.
10. Современные правила игры в настольный теннис
11. <http://www.alib.ru> теннис
12. <http://www.kondopoga.ru> учебное пособие
13. <http://table-tennis-omsk.ru/literatura/> правила и приемы
14. <http://www.twirpx.com/file/635393/> современный теннис

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Н а с т о л ь н ы й т е н н и с »**

Возраст учащихся 8-10 лет

Год обучения: 2

**Разработчик:**

Копанев Валентин Александрович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие

#### Теория.

- Правила поведения и ТБ.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
- Развитие настольного тенниса в России.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

**Практика.** Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

### 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

**Теория.** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

#### Практика.

- Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра «Вертушка вокруг стола».
- ОРУ: Подъем в сед из положения лежа.
- Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке».
- Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину.
- Метания.

### 3. Специальная подготовка

**Теория.** Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

#### Практика

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### 4. Техническая подготовка

**Теория.** Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

#### Практика

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

### 5. Тактика игры

**Теория.** Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

#### Практика.

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;

- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника;
- удар без вращения – «толчок».

#### **6. Учебная игра**

**Теория.** Установка на игру и разбор результатов игры.

**Практика.** Игры:

- парные игры;
- «игра защитника против атакующего»;
- «игра атакующего против защитника».

#### **7. Итоговое занятие**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Спортивные соревнования турниры секции.