

Согласно
Зам. Дир по УР
Кукумбаева М.А.
«28» августа 2024г.

Руководитель РМО
Бейсеков А.
«02» 09 2024г.

Утверждаю:
Директор
Ахметова Г.А.
«28» августа 2024г.



Программа по настольному теннису (секция)

Учитель физической культуры: КГУ «Основная средняя школа села Моховое
отдела образования по Жаксынскому району управления образования Акмолинской
области» Кенжетаев Бахытжан Темирбекович

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является программой для общеобразовательных школ, разработанной на основе типовой, примерной программ по настольному теннису.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

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 школьников и 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 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.

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 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 ребенка, расширить его информированность в

области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Возраст зачисления в спортивно-оздоровительную группу «Настольный теннис» - 6-18 лет.

Оптимальная наполняемость группы - 10-20 обучающихся.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса

физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;

отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

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 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.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Программа предусматривает 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 физической подготовке при выполнении контрольных

упражнений. В начале (сентябрь) и конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Основной показатель работы группы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучающиеся:

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

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;
- 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;

Разовыют 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;
- Разовыют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- 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

зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в начале и конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, или 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.

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису 102ч.

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1	02.09
2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1	04.09.
3	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	06.09
4	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	09.09
5	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки	1	11.09
6	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки	1	13.09
7	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	16.09
8	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1	18.09
9	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	20.09
10	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	23.09
11	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	25.09
12	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	27.09
13	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	30.09
14	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	02.10
15	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	04.10
16	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	07.10
17	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	09.10
18	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	11.10
19	Передвижение игрока приставными шагами.	1	14.10
20	Передвижение игрока приставными шагами.	1	16.10
21	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	18.10
22	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	21.10
23	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	23.10
24	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	23.10

25	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	04.11
26	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	06.11
27	Учебная игра с элементами подач.	1	08.11
28	Учебная игра с элементами подач.	1	11.11
29	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	13.11
30	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	15.11
31	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	18.11
32	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	20.11
33	Обучение техники «срезка» мяча.	1	22.11
34	Обучение техники «срезка» мяча.	1	25.11
35	Обучение техники «срезка» мяча.	1	27.11
36	Обучение техники «срезка» мяча.	1	29.11
37	Совершенствование техники срезки в игре.	1	02.12
38	Совершенствование техники срезки в игре.	1	04.12
39	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	06.12
40	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	09.12
41	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	11.12
42	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	13.12
43	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	18.12
44	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	20.12
45	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	23.12
46	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	25.12
47	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	27.12
48	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	27.12
49	Обучение техники «наката» в игре.	1	10.01
50	Обучение техники «наката» в игре.	1	13.01
51	Обучение техники «наката» в игре.	1	15.01
52	Обучение техники «наката» в игре.	1	17.01
53	Изучение вращения мяча в «накате».	1	20.01
54	Изучение вращения мяча в «накате».	1	22.01
55	Изучение вращения мяча в «накате».	1	24.01
56	Изучение вращения мяча в «накате».	1	27.01
57	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	29.01
58	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	31.01
59	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	03.02

60	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	05.02
61	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	07.02
62	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	10.02
63	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	12.02
64	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	14.02
65	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	17.02
66	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	19.02
67	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	21.02
68	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	24.02
69	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	26.02
70	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	28.02
71	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	03.03
72	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	05.03
73	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	07.03
74	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	12.03
75	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	14.03
76	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	17.03
77	Применение «подставки» в игре.	1	19.03
78	Применение «подставки» в игре.	1	19.03
79	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	02.04
80	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	04.04
81	Изучение техники выполнения «подставки» Справа	1	07.04
82	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	09.04
83	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	11.04
84	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	14.04
85	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	16.04
86	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	18.04

87	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	21.04
88	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	23.04
89	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	25.04
90	Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	28.04
91	Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	30.04
92	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	02.05
93	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.	1	05.05
94	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.	1	12.05
95	Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	14.05
96	Совершенствование изученных элементов в игре. Изучение элемента «топ-спин».	1	16.05
97	Изучение технического приёма «свеча».	1	18.05
98	Изучение технического приёма «свеча».	1	19.05
99	Изучение технического приёма «свеча».	1	21.05
100	Изучение технического приёма «свеча».	1	21.05
101	Изучение элемента «топ-спин». Совершенствование изученных элементов в игре.	1	23.05
102	Изучение элемента «топ-спин». Совершенствование изученных элементов в игре.	1	23.05
	ИТОГО	102 часа	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

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 – 4 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 4 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Список

учащихся, посещающих секцию настольный теннис.

№	Ф.И.О.	Пол	Класс
1	Кукумбаев Таир	Муж	9
2	Сейденов Ильдар	Муж	9
3	Кукумбаева Айлина	Жен	9
4	Мусурова Аяжан	Жен	9
5	Кукумбаева Улсара	Жен	9
6	Кукумбаев Саян	Муж	7
7	Кукумбаев Мансур	Муж	7
8	Грегорьев Вячеслав	Муж	7
9	Сабиров Данил	Муж	7
10	Мусурова Ясмин	Жен	7
11	Касенова Салтанат	Жен	7
12	Тюлюбаева Мерей	Жен	6
13			
14			

Утверждаю
Директор школы  Ахметова Г.А.

Расписание занятий по настольному теннису
На 2024-2025 учебный год

№	Секция	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Настольный теннис	19.00-21.00		19.00-21.00		19.00-21.00		

Учитель физкультуры:  Кенжетаев Б.Т.