

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Лениногорский политехнический колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по ВР  
О.П. Фролова

« 10 » 04 2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного**  
**направления**  
**«Настольный теннис»**  
**в ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Количество часов: 70

Разработчик:

Преподаватель физкультуры

А.Г.Бобин

Лениногорск, 2024

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Настольный теннис» является дополнением к образовательной программе среднего профессионального образования, предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих дисциплину общеобразовательного цикла ОУД общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа междисциплинарного курса внеурочной деятельности разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования

15.01.31 Мастер контрольно- измерительных приборов и автоматики

Организация – разработчик: ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

Разработчик:

Бобин А.Г., Преподаватель физкультуры ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Настольный теннис»
2. Пояснительная записка
3. Структура и содержание программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Настольный теннис»
4. Характеристика основных видов внеурочной деятельности обучающихся
5. Показатели оценки результатов освоения внеурочной деятельности
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности
7. Рекомендуемая литература

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «Настольный теннис»

## 1.1. Область применения программы

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Настольный теннис» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися в профессиональных образовательных организациях СПО.

Программа разработана в объеме 70 часов.

## 1.2. Цели и задачи программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Настольный теннис» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Для реализации поставленных целей решаются следующие задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом.
- Обучение технике и тактике игры в настольный теннис.

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение междисциплинарного курса**

Максимальная аудиторная нагрузка обучающегося - 70 часов, из которых 2 – лекционные занятия, 68 – практические.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы настольного тенниса.
2. Изучение и обучение основам техники настольного тенниса.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в настольном теннисе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся настольным теннисом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо обучающимся:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- обучить правильному выполнению упражнений.

### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

- воспитанию нравственных и волевых качеств;

- привлечение учащихся к спорту;

- устранение вредных привычек.

В рамках освоения внеурочной деятельности «Настольный теннис» происходит формирование следующих общих компетенций (далее – ОК):

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.



**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
НАПРАВЛЕНИЯ «Настольный теннис»**

**3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	68

**3.2.1 Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

1. Вводное занятие
2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России
3. Учебные игры
4. Правила игры в настольный теннис
5. Общая и специальная физическая подготовка
6. Основы техники игры
7. Основы тактики игры
8. Контрольные игры и соревнования

**3.3 Тематический план  
программы внеурочной деятельности  
«Настольный теннис»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Игры на счёт.</b>			
2.1	Правила игры (теория).	1		1
2.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	17	17
<b>3.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>			
3.1	Имитация ударов на столе.		17	17
3.2	Упражнения на развитие скорости удара.		17	17
3.3	Совершенствование подач и их приёма.		17	17
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>70</b>

#### **4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Учебные игры

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.  
Судейство

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

4. Правила игры в настольный теннис

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма.  
Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для

развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости

#### 6. Основы техники игры

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнениях. Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### 7. Основы тактики игры

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

#### 8. Контрольные игры и соревнования

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

## 5. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Оздоровительные:</b> - выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; - способствовать укреплению здоровья; - содействие гармоничному физическому развитию; - развитие двигательных способностей; - всестороннее воспитание двигательных качеств; - создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	Сдача нормативов, соревнования, наблюдения
<b>Образовательные:</b> - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); - обучить правильному выполнению упражнений.	Сдача нормативов, соревнования, наблюдения
<b>Воспитательные:</b> - выполнение сознательных двигательных действий; - любовь к спорту; - чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; - воспитанию нравственных и волевых качеств; - привлечение учащихся к спорту; - устранение вредных привычек	Сдача нормативов, соревнования, наблюдения
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Соревнования, наблюдения
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	
Результат воспитания	
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдения

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

Оборудование спортивных помещений:

Теннисные столы

Теннисные сетки

Ракетки

Мячи для настольного тенниса

Свисток

Секундомер

Шведские стенки

Скакалки

Гимнастические скамейки

Методические пособия и рекомендации

Инструкция по технике безопасности

Контрольные нормативы

Правила по настольному теннису

## 7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагога:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2020. - 848 с.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2020. - 240 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2020.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2021.
3. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2020.
4. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2020
5. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2020.

Интернет-источники:

<http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе

<http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса

<http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

15 Ічнянська ГІЛ КСГОБ

Директор ЛІК:

Р.Р. Минішев

