

Министерство культуры Ставропольского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольский краевой музыкальный колледж им. В.И. Сафонова (г. Минеральные Воды)  
(ГБПОУ СК СКМК им. Сафонова)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

\_\_\_\_\_ А.А.Шмушкевич

от «1» сентября 2025 г.

## Тематический план

кружка по настольному теннису

на 2025/2026 учебный год

Руководитель: Логвиненко Л.В.

## Пояснительная записка

Направленность программы кружка по интересам (секции) «Настольный теннис»– физкультурно-спортивная.

Создание кружка по интересам «Настольный теннис» направлено на решение актуальной задачи современности – приобщение обучающихся колледжа к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, создание условий не только для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, но и укрепления психического и физического здоровья студентов.

Новизна программы «Настольный теннис» состоит в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта и дает возможность заняться с «нуля» тем студентам, которые еще только начинают заниматься настольным теннисом, а также тем, которые уже имеют определенные навыки данной игры и желают развивать дальше.

Цель программы состоит в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формировании навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

– познакомить воспитанников с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по настольному теннису.

– углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые воспитанниками на уроках физкультуры.

#### Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закалять организм;
- сформировать и закрепить навыки и умения игры в настольный теннис;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества воспитанников;
- развивать ловкость, быстроту и координацию движения.

### Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Педагогическая целесообразность кружка по интересам (секции) «Настольный теннис», как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному, настольный теннис позволяет решить проблему занятости воспитанников свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы воспитанники должны:

#### **знать:**

- основы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «настольный теннис» в колледже городе, стране;
- правила игры в настольный теннис;
- тактические приемы в настольном теннисе.

#### **уметь:**

- проводить судейство игры;
- проводить разминку, организовывать проведение игры.
- применять в игре основные технические приемы теннисиста.

#### **развить:**

- качества личности;
- общую и специальную выносливость;
- коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- стремление к здоровому образу жизни.

#### **Способы проверки реализации образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спартакиадах (колледж, город), спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- соревнования, спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами сверстников;
- соревнования внутриколледжного и городского уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Настольный теннис - отличное средство приобщения обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Результативность занятий в секции можно оценить по участию и победам в городских и иных соревнованиях по настольному теннису.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со столом для настольного тенниса, а также наличие мячей для настольного тенниса для каждого обучающегося

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов по учебно-воспитательному плану	Количество аудиторных часов	Практические занятия
1	2	3	4	6
1	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис	2	2	2
2	Общая и специальная подготовка	4	4	4
3	Основы техники и тактики игры	8	8	8
	Основы техники подачи.	4	4	4
	Основы техники удара	4	4	4
	Учебная игра	50	50	50
4	<b>Итого за год</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов по плану	Количество часов	Вид занятия
1.	<b>Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис</b>		2	ПЗ
2.	<b>Общая и специальная подготовка</b>		4	
2.1	Обучение игровым действиям. Умение управлять теннисной ракеткой, жонглировать. Правильная хватка ракетки и способы игры	2		ПЗ
2.2	Развитие координации движения. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	2		ПЗ
3	<b>Основы техники и тактики игры</b>		8	
3.1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	2		ПЗ
3.2	Воспитание эмоциональной устойчивости. Обучение способам перемещения по площадке. Уметь перемещаться вперед и назад.	2		ПЗ
3.3	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила. Совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону.	2		ПЗ
3.4	Совершенствование техники высокодалекой подачи до задней линии площадки.	2		ПЗ
4	<b>Основы техники подачи</b>		4	
4.1	Удары по мячу. Обучение технике подачи. Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки.	2		ПЗ
4.2	Обучение технике высокодалекого удара. Развитие силы удара. Обучение технике мягким ударам перед собой. Развитие гибкости лучезапястного сустава.	2		ПЗ
5	<b>Основы техники удара</b>		4	

5.1	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Использование игровых действий настольного тенниса для развития физических качеств.	2		ПЗ
5.2	Развитие силы рук и плечевого пояса. Удар «накат» справа и слева на столе. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Выполнять мягкие удары с перемещением вперед. Чередование ударов срезкой справа – слева	2		ПЗ
6	Учебная игра	50	50	ПЗ
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	