

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА  
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*Паршукова* Г.В. Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
(стартовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	<b>физкультурно-спортивная</b>
АДРЕСАТ	<b>8-16 лет (2-10 класс)</b>
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	<b>1 год (68 часов)</b>
СОСТАВИТЕЛЬ	<b>Шилов Кирилл Кондратьевич</b>
ДОЛЖНОСТЬ	<b>учитель физкультуры</b>

Визинга, 2023 г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА  
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Г.В.Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**  
**(стартовый уровень)**

НАПРАВЛЕННОСТЬ	<b>физкультурно-спортивная</b>
АДРЕСАТ	<b>8-16 лет (2-10 класс)</b>
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	<b>1 год (68 часов)</b>
СОСТАВИТЕЛЬ	<b>Шилов Кирилл Кондратьевич</b>
ДОЛЖНОСТЬ	<b>учитель физкультуры</b>

Визинга, 2023 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Направление.**

Программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности. 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.

**Уровень.** Стартовый

## **Актуальность.**

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 учителя.

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 подач, 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.

## **Цель программы:**

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 учащихся 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.

**Формы.**

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

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

**Категория учащихся**

Программа предназначена для учащихся 8-16 лет (2-10 класс)

**Срок реализации программы –**

Программа составлена на 1 учебный год, в объеме 68 часов, 2 раза в неделю по 1 часу,

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Уровень	Результаты
Стартовый	<p><b>Личностные результаты</b>            Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;            Готовность к преодолению трудностей;            Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;            Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b>            Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;            Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения            Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</p> <p><b>Предметные результаты</b>  <u>Учащиеся узнают:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>• как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>• правила игры в настольный теннис;</li> <li>• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>• правила проведения соревнований;</li> <li>• о технических приемах в настольном теннисе;</li> <li>• о положении дел в современном настольном теннисе;</li> </ul> <p><u>учащиеся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научатся проводить специальную разминку для теннисиста</li> <li>• овладеют основами техники настольного тенниса;</li> <li>• овладеют основами судейства в теннисе;</li> <li>• смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> <li>• овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеют навыками общения в коллективе;</li> <li>• будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;</li> </ul> <p><u>Разовьют следующие качества:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;</li> <li>• улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;</li> <li>• повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;</li> <li>• разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.</li> <li>• улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;</li> <li>• повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.</li> </ul>
--	---

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретические сведения	9	опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	9	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	18	Выполнение технических действий
5	Тактика игры	8	Выполнение тактических действий
6	Учебная игра	16	
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	
Итого:		68	

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

##### 1. Теоретические сведения – 9 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;

- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

## **2. Общефизическая подготовка – 8 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

## **3. Специальная физическая подготовка – 9 часов**

- 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 - 18 часов**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
  - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
  - удары по теннисному мячу:
    - удар без вращения – «толчок»
    - удар с нижним вращением – «подрезка»
    - удар с верхним вращением – «накат»
    - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
- Совершенствовать подачи:
  - по диагонали;
  - «восьмерка»;
  - в один угол стола;
  - по подставке справа;
  - по подрезке справа;
  - топ спин справа по подрезке справа;
  - топ спин слева по подрезке слева;
  - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
  - Совершенствовать технику приёма плоский удар.
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»
  - удар с нижним вращением – «подрезка»
  - удар с верхним вращением – «накат»
  - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

## **5. Тактика игры – 8 часов**

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

**6. Учебная игра – 16 часов**

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

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

*материально-технические условия реализации программы*

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 – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

*учебно-методическое и информационное обеспечение программы*

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.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

#### Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

#### Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую 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 и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

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

#### Обеспечение программы методической продукцией

##### 1. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

##### Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка 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.

##### 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 Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2 А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
- 3 Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- 4 Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
- 5 Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- 6 О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014



- 7 О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
- 8 О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ДООП НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов / дата	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1	
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1	
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1	
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1	
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.	1	
7.	Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов.	1	
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения.	1	
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	
11.	Учебная игра с элементами подач.	1	
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	1	
15.	Совершенствование техники срезки в игре.	1	
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
18.	Соревнование в подгруппах.	1	
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола отскока.	1	
21.	Обучение техники «наката» в игре.	1	
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	1	
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	1	
24.	Совершенствование техники «наката», слева,	1	

	справа.		
25.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1	
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	
27.	Изучение техники подачи, вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	
28.	Применение «подставки» в игре.	1	
29.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1	
30.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	
31.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	
32.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	
33.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	
34.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	
35.	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	
36.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1	
37.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывании на столе.	1	
38.	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	
39.	Изучение технического приёма «свеча».	1	
40.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1	
41.	Занятие с применением изучаемого приёма «свеча».	1	
42.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1	
43.	Изучение элемента «топ-спин».	1	
44.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	
45.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.	1	
46.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1	
47.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	
48.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1	
49.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1	
50.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1	
51.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	
52.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	
53.	Занятия для совершенствования ранее	1	

	изученных элементов		
54.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>1</b>	
55.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>1</b>	
56.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>	
57.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	<b>1</b>	
58.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	<b>1</b>	
59.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>	
60.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	<b>1</b>	
61.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	<b>1</b>	
62.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	<b>1</b>	
63.	Учебная игра.	<b>1</b>	
64.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	<b>1</b>	
65.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	<b>1</b>	
66.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	<b>1</b>	
67.	Учебная игра.	<b>1</b>	
68.	Соревнования среди учащихся.	<b>1</b>	