

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_  
«   » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ  
Благовещенская сош  
\_\_\_\_\_ Чумакова В.Н.  
«   » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Настольный теннис»**

Направление программы Физкультурно- спортивное  
Уровень программы базовый  
Возраст обучающихся 9-15 лет  
Срок реализации программы 1год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Кариев Азат Бахытжанович

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.06.2019 №286 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015";

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые про-

граммы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность.**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность.**

Является невероятно выросшей в последнее время популярностью настольного тенниса. Этот фактор способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей школьного возраста. Занятия по данной программе решают проблему по поддержания и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения детей и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у учащихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации.

### **Новизна.**

Данная программа адаптирована по сложности и уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и может применяться в физкультурно-спортивной работе.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, так как реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей. Развивая мотивацию детей, содействует личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе.

**Особенность данной программы** состоит в том, что обучающиеся применяют полученные знания, принимая участие в школьных соревнованиях, районных по данному виду спорта.

### **Адресат программы.**

Возраст обучающихся Благовещенской школы, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программе от 9 до 15 лет. Рекомендуемый состав группы 10 человек. Срок реализации – 1 год. Круг интересов у детей, посещающих данную школу желательна чтобы имел физкультурно-спортивное направление, интерес к данному виду спорта. Половая принадлежность детей значения не имеет.

**Знать/понимать:**

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**Овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**Приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**Уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

**Условия приема, обучающегося:** Запись в объединение производится по желанию ребенка, на основании заявления.

**Оптимальная наполняемость учебной группы - до 10 человек**

**Основные формы и методы работы с обучающимися – в рамках практики используются очная, самостоятельная.**

**Методы обучения:**

**Форма организации учебно-воспитательного процесса – индивидуальна.**

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 учебный года (68 часа).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю (2 занятие в неделю по 1 часу)

**Пространство реализации –** Очная часть программы проходит в спортивном зале МОБУ Благовещенская сош.

**Форма предъявления предметных продуктов:**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

**Описание предметного продукта** – участник на момент завершения изучения материала, проводится школьный турнир по данному виду спорта и может применяться в физкультурно-спортивной работе.

**Правила действий:**

1. Занятия всегда начинаются со звонком (в 13:00)

2. Обсуждение темы не заканчивается пока есть вопросы

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Формирование у обучающихся профессионального мастерства, навыков и умений в данном виде спорта.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровье в аспектах профилактической медицины, достижения высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду, защите Отечества, но также в постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этике. Знания основ спортивной гигиены,

убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

**Календарно – тематическое планирование  
1 год обучения**

| <b>№ зан</b> | <b>Тема занятия</b> | <b>Количество</b> | <b>Дата проведен</b> |
|--------------|---------------------|-------------------|----------------------|
|--------------|---------------------|-------------------|----------------------|

| <b>яты<br/>я</b>   |   | <b>часов</b> | <b>ия</b> |
|--------------------|---|--------------|-----------|
| <b>1</b>           | История возникновения настольного тенниса.<br>Правила игры в настольный теннис. ТБ при игре в настольный теннис | <b>1</b>     |           |
| <b>2-3</b>         | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.  | <b>2</b>     |           |
| <b>4-5</b>         | Игра толчком справа и слева   | <b>2</b>     |           |
| <b>6-7</b>         | Атакующие удары по диагонали  | <b>2</b>     |           |
| <b>8 -9</b>        | Атакующие удары по линии  | <b>2</b>     |           |
| <b>10-<br/>11</b>  | Игра в защите.  | <b>2</b>     |           |
| <b>12</b>          | Тактические схемы   | <b>1</b>     |           |
| <b>13 -<br/>14</b> | Выполнение подач разными ударами  | <b>2</b>     |           |
| <b>15 -<br/>16</b> | Игра на счет разученными ударами  | <b>2</b>     |           |
| <b>17</b>          | Отработка ударов накатом  | <b>1</b>     |           |
| <b>18</b>          | Отработка ударов срезкой  | <b>1</b>     |           |
| <b>19 -<br/>20</b> | Атакующие удары справа разной силы и направления  | <b>2</b>     |           |
| <b>21 -<br/>22</b> | Атакующие удары слева разной силы и направления   | <b>2</b>     |           |
| <b>23</b>          | Удары срезкой справа  | <b>1</b>     |           |
| <b>24</b>          | Удары срезкой слева   | <b>1</b>     |           |
| <b>25</b>          | Удары накатом справа  | <b>1</b>     |           |
| <b>26</b>          | Удары накатом слева   | <b>1</b>     |           |
| <b>27 -<br/>28</b> | Чередование ударов различных стилей   | <b>2</b>     |           |
| <b>29</b>          | Подача различными ударами   | <b>1</b>     |           |
| <b>30 -<br/>31</b> | Техника приёма подач разных видов.  | <b>2</b>     |           |

|                    |  |          |  |
|--------------------|--|----------|--|
| <b>32 -<br/>33</b> | Тактика быстрой атаки после подачи                                       | <b>2</b> |  |
| <b>34</b>          | Изучение элемента «стоп-спин».   | <b>1</b> |  |
| <b>35</b>          | Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.                             | <b>1</b> |  |
| <b>36</b>          | Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре                             | <b>1</b> |  |
| <b>37</b>          | Техника выполнения ударов по высокому мячу                               | <b>1</b> |  |
| <b>38 -<br/>39</b> | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.                           | <b>2</b> |  |
| <b>40 -<br/>41</b> | Стиль игры топ-спин + атакующий удар                                     | <b>2</b> |  |
| <b>42 -<br/>43</b> | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ- спин                            | <b>2</b> |  |
| <b>44 -<br/>45</b> | Стиль игры подрезка + атакующий удар                                     | <b>2</b> |  |
| <b>46</b>          | Подача различными ударами.   | <b>1</b> |  |
| <b>47 -<br/>48</b> | Техника приёма подач разных видов.                                       | <b>2</b> |  |
| <b>49 -<br/>50</b> | Тактика игры атакующего. Учебная игра.                                   | <b>2</b> |  |
| <b>51 -<br/>52</b> | Тактика игры против атакующего.  | <b>2</b> |  |
| <b>53 -<br/>54</b> | Учебная игра, соревнования среди занимающихся.                           | <b>2</b> |  |
| <b>55 -<br/>56</b> | Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. | <b>2</b> |  |
| <b>57 -<br/>58</b> | Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.       | <b>2</b> |  |
| <b>59 -<br/>60</b> | Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.                 | <b>2</b> |  |
| <b>61</b>          | Влияние настольного тенниса на организм.                                 | <b>1</b> |  |
| <b>62 -<br/>63</b> | Чередование ударов различных стилей                                      | <b>2</b> |  |



|                    |  |          |  |
|--------------------|--|----------|--|
| <b>64 -<br/>65</b> | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | <b>2</b> |  |
| <b>66 -<br/>68</b> | Соревновательная практика                      | <b>3</b> |  |

### **Содержание программы.**

**Тема 1.** Вводное занятие История возникновения настольного тенниса.

Правила игры в настольный теннис. ТБ при игре в настольный теннис. (1 час)

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности, средствами физической культуры.

**Тема 2.** Общефизическая подготовка – (10 часов ) (развитие двигательных качеств). Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение.

**Тема 3.** Специальная физическая подготовка – (6 часов) Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений, и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития

силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.  
Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

#### **Тема 4. Техника игры настольный теннис – (51 час)**

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**Календарный учебный график**

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|--|
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|--|

|   |           |            |            |    |    |    |                  |   |
|---|-----------|------------|------------|----|----|----|------------------|---|
| 1 | 2022-2023 | 01.09.2022 | 26.05.2023 | 36 | 36 | 68 | С 13.00 до 13.40 | - |
|---|-----------|------------|------------|----|----|----|------------------|---|

### **Условия реализации программы**

#### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса (ракетки +мяч)
2. Стол для настольного тенниса
3. Сетка для теннисного стола
4. Мячи для набивания

**Кадровое обеспечение.** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования Криевым А.Б. стаж работы по данному направлению 3 года. Общий педагогический стаж 3 года.

### **Список литературы.**

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г

#### **Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы.**

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
3. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
4. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>