

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕРХНЕПАШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено  
Педагогическим Советом  
МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2  
Протокол № 9 от 30.05.2023 г.



Утверждаю  
Директор  
МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2  
Ю.В. Поротникова  
Приказ № 01-21-289 от 05.06.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Чухась Александр Петрович,  
педагог дополнительного образования

Верхнепашино, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Во время игры, выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения.

**Новизна программы** – в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, результате которого дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис. 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. Выбор спортивной игры настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, наличием учебно-материальной базой школы.

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.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** рост спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение в течение одного года, 2 часа в неделю. Общий объём – 72 часов. Возраст обучающихся 11 - 15 лет. Количество обучающихся до 12 человек.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся по заявлению родителей или законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом, имеющие минимальный опыт игры или не имеющие его

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного

здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

по программе «настольный теннис» первый год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре и спорте	4 часа	4 часа	-	текущий
2.	Способы двигательной деятельности	10 часов	1 час	9 часов	текущий
3.	Техника ударов по мячу и игры	28 часов	-	28 часов	текущий
4.	Техника подачи мяча	10 часов	1 час	9 часов	текущий
5.	Техника атакующего удара	14 часов	-	14 часов	текущий
6.	Общая физическая подготовка	6 часов	-	6 часов	текущий
Итого часов		72	6	66	

**Содержание учебного плана программы  
Знания о физической культуре и спорте (4 часа)**

Физическая культура и спорт в России. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **Способы двигательной деятельности (10 часов)**

Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Вращение мяча. Гигиена и врачебный контроль. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Основные тактические варианты игры

Одношажные и двухшажные перемещения.

#### **Техника ударов по мячу и игры (28 часов)**

Удары по мячу, удар по мячу с полулета, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Удар «накат» справа и слева на столе. Игра в ближней и дальней зонах. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.

#### **Техника подачи мяча (10 часов)**

Подача накатом, 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. подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

#### **Техника атакующего удара (14 часов)**

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Специальная физическая подготовка.

#### **Общая физическая подготовка (6 часов)**

Тренировка удара: накатом у стенки. Удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Настольный теннис»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами являются:**

— представлять занятия в секции 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;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
--------------	----------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	---------------	--------------------------------------

2023-2024	04.09.2023	27.05.2020	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу	Май 2024 г.
-----------	------------	------------	----	----	--	-------------

### Календарно-тематический план

№ занятия		Тема занятия	Количество часов		Дата	
			Теория	Практика	План	Факт
<b>Знания о физической культуре и спорте</b>						
1	1	Физическая культура и спорт в России	1		04.09	
2	2	Введение в мир настольного тенниса	1		06.09	
3	3	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	1		11.09	
4	4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1		13.09	
<b>Способы двигательной деятельности</b>						
5	1	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки		1	18.09	
6	2	Исходное положение при подаче стойки теннисиста,		1	20.09	
7	3	Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры		1	25.09	
8	4	Способы держания ракетки		1	27.09	
9	5	Гигиена и врачебный контроль.	1		02.10	
10	6	Перемещения близко у стола и в средней зоне		1	04.10	
11	7	Правильная хватка ракетки и способы игры		1	09.10	
12	8	Правила игры в настольный теннис		1	11.10	

13	9	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева		1	16.10	
14	10	Правильная хватка ракетки и способы игры		1	18.10	
<b>Техника ударов по мячу и игры</b>						
15	1	Удары по мячу		1	23.10	
16	2	Удары по мячу		1	25.10	
17	3	Удары по мячу		1	30.10	
18	4	Удары по мячу		1	01.11	
19	5	Удар по мячу с полулета		1	06.11	
20	6	Удар по мячу с полулета		1	08.11	
21	7	Удар по мячу с полулета		1	13.11	
22	8	удар подрезкой		1	15.11	
23	9	Удар подрезкой		1	20.11	
24	10	Срезка, толчок.		1	22.11	
25	11	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева		1	27.11	
26	12	Срезка, толчок.		1	29.11	
27	13	Удар «накат» справа и слева на столе		1	04.12	
28	14	Удар подрезкой		1	06.12	
29	15	Удар «накат» справа и слева на столе		1	11.12	
30	16	Выбор позиции		1	13.12	
31	17	Игра в «крутиловку» вправо и влево		1	18.12	
32	18	Выбор позиции		1	20.12	
33	19	Игра в «крутиловку» вправо и влево		1	25.12	
34	20	Свободная игра на столе		1	27.12	
35	21	Свободная игра на столе		1	10.01	
36	22	Игра на счёт из одной, трёх партий		1	15.01	



37	23	Игра в ближней и дальней зонах		1	17.01	
38	24	Тактика игры с разными противниками		1	22.01	
39	25	Игра в ближней и дальней зонах		1	24.01	
40	26	Игра в ближней и дальней зонах		1	29.01	
41	27	Основные тактические варианты игры		1	31.01	
42	28	Основные тактические варианты игры		1	05.02	
<b>Техника подачи мяча</b>						
43	1	Короткая подача		1	07.02	
44	2	Короткая подача		1	12.02	
45	3	Короткая подача		1	14.02	
46	4	Длинная подача		1	19.02	
47	5	Длинная подача		1	21.02	
48	6	Длинная подача		1	26.02	
49	7	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника		1	28.02	
50	8	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1		04.03	
51	9	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника		1	06.03	
52	10	Основы тренировки теннисиста		1	11.03	
<b>Техника атакующего удара</b>						
53	1	Специальная физическая подготовка		1	13.03	
54	2	Специальная физическая подготовка		1	18.03	
55	3	Упражнения с мячом и ракеткой		1	20.03	

56	4	Упражнения с мячом и ракеткой		1	25.03	
57	5	Упражнения с мячом и ракеткой		1	27.03	
58	6	Вращение мяча в разных направлениях		1	01.04	
59	7	Атакующие удары		1	03.04	
60	8	Атакующие удары		1	08.04	
61	9	Атакующие удары		1	10.04	
62	10	Передвижения у стола		1	15.04	
63	11	Скрестные и приставные шаги		1	17.04	
64	12	Выпады вперед, назад и в стороны		1	22.04	
65	13	При подаче соперника, длинной подаче — накат по прямой		1	24.04	
66	14	При короткой подаче, несильный кистевой накат в середину стола.		1	29.04	
<b>Общая физическая подготовка</b>						
67	1	Тренировка удара: накатом у стенки		1	06.05	
68	2	Удары на точность		1	08.05	
69	3	Игра у стола. Игровые комбинации		1	13.05	
70	4	Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).		1	15.05	
71	5	Соревнования по настольному теннису		1	20.05	
72	6	Итоговое занятия		1	22.05	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	спортивный зал	шт	2
2.	столы настольного тенниса	шт	2
3.	сетки для настольного тенниса	шт	2
4.	мячи для настольного тенниса	шт	10
5.	ракетки для настольного тенниса	шт	10
6.	скакалки	шт	10
7.	обручи	шт	15
8.	набивные мячи	шт	2
9.	компьютеры	шт	2

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – высшее специальное.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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. Используются 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.

Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного

биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

### Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

### Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.