



Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Волковичская основная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «30» \_\_08\_\_ 2022г.  
Протокол № \_\_1\_\_ от 30.08.2022г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Волковичская  
основная школа»  
 О.Л. Тюлягина  
Приказ № 41 \_\_\_\_\_ от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: \_\_1\_\_ год

Автор-составитель:  
Суворов Игорь Васильевич  
учитель физической культуры

Д. Волковичи, 2023г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка настольный теннис разработана в соответствии с документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБОУ «Волковичская основная школа».

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы:**

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к занятиям настольным теннисом. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодежи ожидания адекватного физического и психологического состояния.

В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков настольным теннисом.

### **Адресат программы:**

дети 10-15 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **Педагогическая целесообразность:**

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук. Программа дает возможность создания ситуации успеха для детей ***с ограниченными возможностями здоровья*** через применение индивидуально-дифференцированных подходов обучении, что позволяет обучающимся справиться с возможными трудностями при выполнении задания, повышает самостоятельность детей.

Программа доступна для ***мотивированных*** детей, а также для детей из ***сельской местности***, в том числе для детей, ***находящихся в трудной жизненной ситуации***.

**Учреждение (адрес):** муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Волковичская основная школа» (216521 Смоленская область, Рославльский район, деревня Волковичи, дом 59)

**Количество часов по программе - 72 часа.**

**По продолжительности реализации программа –** одногодичная – 72 часа.

**Занятия проводятся с группой 1** раза в неделю по 90 минут

**Форма организации детей на занятии:** групповая и индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** основная форма учебно-тренировочное занятие, турниры, соревнования.

### **Цель программы:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств.

### **Задачи программы:**

#### **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.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 72 часа, 2 часа в неделю.

**Формы обучения:** Очная. На бесплатной основе.

**Обучающие по окончании занятий должны знать:**

- историю возникновения настольного тенниса как игры;
- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

**должны уметь:**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения.

**Ожидаемые результаты:**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**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.

**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;- 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного

действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

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

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий в секции «настольный теннис»

имеются следующее оборудование и инвентарь:

- 1.Теннисный стол.
- 2.Теннисная сетка.
3. Гимнастические скамейки.
- 4.Скакалки.
5. Теннисные ракетки и мячи.
- 6.Свисток судейский.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	2	2	Самоанализ.
	1.1. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Понятия о технике и тактике игры		2		Самоанализ.
	1.2. Организация действий игроков в различных ситуациях. Судейство в настольном теннисе			2	Самоанализ.
2	Специальная подготовка	12	1	11	Самоанализ.
3	Основы техники игры	26	1	25	Самоанализ.
4	Основы тактики игры	13	1	12	Самоанализ.
5	Учебные игры	17		17	Наблюдение
	Итого	72	5	67	

### **Содержание учебного плана.**

Формы проведения занятий – беседа, практическое выполнение упражнений по настольному теннису.

Направленность программы - программа имеет физкультурно-спортивную

направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. Укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Практическая значимость изучаемого предмета**

Заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

### ***Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности***(4 часа)

Теория: История настольного тенниса. Правила игры. Понятия о технике и тактике игры. Судейство в настольном теннисе. Организация действий игроков в различных ситуациях.

Практика: Инструктаж по технике безопасности. Комплекс приемов игры в настольный теннис.

### ***Тема 2. Специальная подготовка*** (12 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля. Основы техники игры. Упражнения с ракеткой и шариком.

Практика: Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

### ***Тема 3. Основы техники игры*** (26 часа)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола.

Выполнение атакующих ударов в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

#### **Тема 4. Основы тактики игры (13 часов)**

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе.

#### **Тема 5. Учебные игры (17 часов)**

Практика: Соревновательная практика: парные игры; игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника.

### **Календарный учебный график**

№ п/п	месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
<b>Тема I Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>					
1	сентябрь	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Понятия о технике и тактике игры	2	Беседа  Практическая работа	Самоанализ.
2	сентябрь	Организация действий игроков в различных ситуациях. Судейство в настольном теннисе.	2	Практическая работа	Наблюдение  Самоанализ.
<b>Раздел II Специальная подготовка</b>					
3	сентябрь	Техника безопасности Виды хвата ракетки	2	Беседа  Практическая работа	Обсуждение Коллективный анализ
4	сентябрь	Техника безопасности Изучение основных способов хвата ракетки.	2	Беседа  Практическая работа  Мини-соревнования в группе	Зачеты по тактике игры
5	октябрь	Техника безопасности	2	Беседа	Наблюдение



		Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.		Практическая работа	Контрольные упражнения
6	октябрь	Техника безопасности Основы техники игры.	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ.
7	октябрь	Техника безопасности Упражнения с ракеткой и шариком	2	Беседа Практическая работа	Контрольные упражнения
8	октябрь	Техника безопасности Упражнения с ракеткой и шариком	2	Беседа Практическая работа	Зачеты по тактике игры
<b>Раздел III Основы техники игры</b>					
9	ноябрь	Техника безопасности. Виды ударов по мячу в настольном теннисе	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение Коллективный анализ
10	ноябрь	Техника безопасности Основные удары в настольном теннисе	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Коллективный анализ
11	ноябрь	Техника безопасности Защитные удары слева и справа, техника и способы применения	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Обсуждение
12	ноябрь	Техника безопасности Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Контрольные упражнения
13	декабрь	Техника безопасности Подачи в настольном теннисе	2	Беседа Практическая работа	Обсуждение Коллективный анализ
14	декабрь	Техника безопасности Ввод мяча в игру подачей.	2	Беседа Практическая работа	Зачеты по технике игры
15	декабрь	Техника безопасности Защитные удары слева и справа.	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Самоанализ. Коллективный анализ
16	декабрь	Техника безопасности Игра толчком справа и слева	2	Беседа Практическая работа	Контрольные упражнения

					Обсуждение
17	январь	Техника безопасности Игра толчком справа и слева	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Коллективный анализ
18	январь	Техника безопасности Игра толчком справа и слева	2	Беседа Практическая работа	Зачеты по технике игры
19	январь	Техника безопасности Атакующие удары слева и справа	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Обсуждение Контрольные упражнения
20	январь	Техника безопасности Атакующие удары по диагонали	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение Коллективный анализ
21	февраль	Техника безопасности Атакующие удары по диагонали	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Контрольные упражнения
22	февраль	Техника безопасности Атакующие удары по диагонали	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Зачеты по технике игры
<b>Раздел IV Основы тактики игры</b>					
23	февраль	Техника безопасности Тактика правильного применения защитных ударов в игре	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
24	февраль	Техника безопасности Тактика применения защитных ударов в игре	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Обсуждение
25	март	Техника безопасности Тактика атакующих ударов в игре	2	Беседа Практическая работа	Контрольные упражнения. Коллективный анализ
26	март	Техника безопасности Тактика правильного применения атакующих ударов в игре	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Зачеты по тактике игры

27	март	Техника безопасности Игра в защите. Отработка защитных ударов	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
28	март	Техника безопасности Игра в защите	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Коллективный анализ
29	апрель	Техника безопасности Игра в защите	2	Беседа Практическая работа Мини-соревнования в группе	Зачеты по технике и тактике игры
<b>Раздел IV Учебные игры</b>					
30	апрель	Техника безопасности Групповые игры	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
31	апрель	Техника безопасности. Отработка удара накатом	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Контрольные упражнения
32	апрель	Техника безопасности. Отработка удара накатом	2	Беседа Практическая работа	Обсуждение Коллективный анализ
33	май	Техника безопасности. Отработка удара накатом	2	Беседа Практическая работа	Контрольные упражнения Самоанализ.
34	май	Техника безопасности. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	2	Беседа Практическая работа	Контрольные упражнения
35	май	Техника безопасности Групповые игры	2	Беседа Практическая работа	Самоанализ. Коллективный анализ
36	май	Техника безопасности Итоговое занятие. Сдача тестов.	2	Мини-соревнования в группе	Зачеты по технике и тактике игры

### Методическое обеспечение программы

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**В подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

**Заключительный этап** занятия включает подведение итогов, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Закрепление правил соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

**Участие в соревнованиях.** Мини-соревнования в группе на занятиях. Участие в Первенстве школы по настольному теннису.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса, анализ игровой ситуации.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Формы контроля за знаниями, умениями и навыками осуществляются через:

- зачеты по технике и тактике игры;
- мини-соревнования в группе;

## **Контрольные нормативы**

**по технико-тактической подготовке по настольному теннису.**

№ п/п	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 30	Удовлетворительно
2	Накат слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		от 20 до 30	Удовлетворительно
3	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более	Хорошо
		от 15 до 20	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более	Хорошо
		от 15 до 20	Удовлетворительно
5	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее	Хорошо
		от 5 до 8	Удовлетворительно
6	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	15 и менее	Хорошо
		от 15 до 20	Удовлетворительно
7	Подачи справа (слева) накатом	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
8	Подачи справа (слева) откидкой (под рукой)	9	Хорошо
		7	Удовлетворительно

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

1. Как долго Ваш ребенок (дети) посещает данное объединение?

Отметьте одно из нижеследующих:

- от 6 месяцев до 1 года,
- более 1-х лет.

3. С каким настроением обычно идет на занятие Ваш ребенок?

Отметьте одно из нижеследующих:

- с хорошим, радостным,
- когда как, всякое бывает,
- с неохотой, плохим настроением.

4. Вспоминает ли вечером, в выходные дни о занятиях о педагоге?

- да,
- иногда,
- нет.

5. Как Вы оцениваете свое участие в жизни объединения?

- принимаю активное участие,
- иногда, как получится,
- никогда, не хватает времени.

6. Информацию о новостях занятий узнаете

- от других родителей,
- на собраниях,
- от ребенка.

7. Что Вас больше всего привлекает в занятиях?
- хорошее отношение ребенка к педагогу,
  - занятость вашего ребенка интересным делом
  - результативность работы,
  - отношение между детьми в группе.
8. Удовлетворены ли Вы качеством работы педагога?:
- полностью удовлетворены,
  - частично удовлетворены,
  - не удовлетворен.
9. Что бы Вы хотели изменить в работе объединения?:
10. Ваши пожелания:
- 

Спасибо за сотрудничество!

## ЛИТЕРАТУРА

1. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин «Теория и методика настольного тенниса», Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г. – 210с.
2. Барчукова Г. В.«Учись играть в настольный теннис». М.: «Советский спорт»,1989 г. – 168с.
- 3.«Настольный теннис», М.:«Физкультура и спорт» 1987 г. - 165с.
4. Р. Худец. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», “Виста Спорт”, 2005 г. – 256с.
5. «Физическая культура 5 – 6 – 7 классы», Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского /6-е издание - М: «Просвещение», 2018 – 286с.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт» 2018- 215с.
7. Железняк Ю. Д. «К мастерству в настольном теннисе» - М.: «Физкультура и спорт» 2017 - 235с.
8. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный теннисист».- М: «Физкультура и спорт» 2017 – 215с.
9. Эйнгорн А. Н.. «500 упражнений для теннисистов».- М.: «Физкультура и спорт» 2017 – 315с.