

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

«Рассмотрено»
на заседании МС
зам. директора по УВР
Грохолова С.В.
от 30.08.2024 г.



«Согласовано»
Руководитель центра
«Точка роста»
Горжебовская О.Е.



«Утверждено»
Директор МКОУ ШР «СОШ № 6»
Дворянская Е.А.
30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст детей: 8-13 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Пензина Александра Романовна,
учитель начальных классов

Шелехов
2024 г.

Пояснительная записка

«Настольный теннис – это слияние динамики, силы и ума. Если собираешься подняться на самый его верх, теннис должен стать для тебя всем».
Анатолий Строканов

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Дети не могут держать ориентир, устойчивость, слабо владеют быстротой реакции и умением двигаться в быстром темпе. Одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям физкультурой в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цели программы:

1. Создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.
3. Всестороннее развитие личности; выявление спортивно-одаренных детей; привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Обучающие
 - Изучение базовой техники настольного тенниса и освоение правил игры.
 - Владение основными двигательными навыками.
 - Получение необходимых знаний в различных областях физкультуры и спорта.
 - Формирование системы знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни.
2. Развивающие
 - Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции, координации движений.
 - Формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.
 - Содействие сдаче нормативов по физкультуре, удовлетворяющих ФГОС второго поколения.
3. Воспитательные
 - Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
 - Воспитывать морально-волевые, нравственные качества личности.

- Пропаганда здорового образа жизни; профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Методика: приемам настольного тенниса школьников следует обучать в следующей последовательности:

- Держание ракетки,
- Изучение исходных положений (стойка теннисиста),
- Изучение перемещений,
- Изучение ударов и подач.

Контингент обучаемых: учащиеся средней общеобразовательной школы 8 – 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- Основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- Теоретические и практические основы выполнения технических элементов настольного тенниса;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях;
- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Разовьют морально-волевые качества.

Учебный план

Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Методика обучения.

Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Общая и специальная физическая подготовка.

Контроль уровня подготовленности занимающихся.

Учебно-тематическое планирование 2-4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
2.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Оборудование, инвентарь и уход за оборудованием	2
3.	Основные правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов	2
5.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами (скакалками, обручами, гантелями)	2
6.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и туловища	2
7.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами	2
8.	Упражнения для развития прыгучести; координации 2 движений	2
9.	Упражнения для развития прыгучести; координации движений. Подвижные игры	2
10.	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры	2
11.	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег	2
12.	Набивание мячика ракеткой на внешней и внутренней стороне ракетки	2
13.	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метра. Имитация перемещений	2
14.	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метров. Подвижные игры	2
15.	Подвижные игры. Техника подачи «Маятник». Техника подачи «Веер»	2
16.	Подвижные игры. Техника отскока мяча в игре. Техника подачи «Челнок»	2
17.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра	2
18.	Основные виды вращения мяча. Техника «срезка» мяча	2
19.	Техника «срезки» мяча слева, справа. Учебная игра с применением срезов	2
20.	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра	2
21.	Основные виды вращения мяча. Учебная игра	2
22.	Обучение технике «наката» в игре, изучение вращения мяча в накате. Учебная игра	2
23.	Техника «наката» слева, справа, применение в игре. Учебная игра	2
24.	Учебная игра по совершенствованию техники накатов, срезов. Правила соревнований по настольному теннису	2
25.	Техника вращения мяча «подставка». Применение элемента в игре. Учебная игра с применением ранее изученных способов и приемов	2
26.	Техника выполнения «подставки» слева, справа. Учебная игра с применением ранее изученных 2 способов	2
27.	Техника выполнения элемента «подрезка». Применение элемента в	2

	игре. Учебная игра	
28.	Совершенствование техники ранее изученных приемов. Учебная игра	2
29.	Технический прием «свеча». Круговая эстафета. Подвижные игры	2
30.	Судейство игры в настольный теннис	2
31.	Методы тренировки сложных ударов, подач.	2
32.	Цели и задачи комплекса ГТО. Требования и нормы. Учебная игра	2
33.	Техника выполнения элемента «топ-спин». «Топ-спин» в игре. Учебная игра	2
34.	«Топ-спин» слева, справа. Учебная игра	2
35.	Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра	2
36.	Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения Контроль уровня подготовленности занимающихся	2
	ИТОГО	72

Учебно-тематическое планирование 2-4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
2.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Оборудование, инвентарь и уход за оборудованием	2
3.	Основные правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов	2
5.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами (скакалками, обручами, гантелями)	2
6.	Упражнения для развития прыгучести; координации 2 движений	2
7.	Упражнения для развития прыгучести; координации движений. Подвижные игры	2
8.	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег	2
9.	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метров. Подвижные игры	2
10.	Подвижные игры. Техника подачи «Маятник». Техника подачи «Веер»	2
11.	Подвижные игры. Техника отскока мяча в игре. Техника подачи «Челнок»	2
12.	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра	2
13.	Техника «срезки» мяча слева, справа. Учебная игра с применением срезок	2
14.	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра	2
15.	Обучение технике «наката» в игре, изучение вращения мяча в накате. Учебная игра	2
16.	Техника «наката» слева, справа, применение в игре. Учебная игра	2
17.	Учебная игра по совершенствованию техники накатов, срезок.	2

	Правила соревнований по настольному теннису	
18.	Техника вращения мяча «подставка». Применение элемента в игре. Учебная игра с применением ранее изученных способов и приемов	2
19.	Техника выполнения «подставки» слева, справа. Учебная игра с применением ранее изученных 2 способов	2
20.	Техника выполнения элемента «подрезка». Применение элемента в игре. Учебная игра	2
21.	Совершенствование техники ранее изученных приемов. Учебная игра	2
22.	Технический прием «свеча». Круговая эстафета. Подвижные игры	2
23.	Судейство игры в настольный теннис	2
24.	Техника выполнения элемента «топ-спин». «Топ-спин» в игре. Учебная игра	2
25.	Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра	2
26.	Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения	2
27.	Откидка слева со всей левой половины стола. Сочетание откидок справа и слева по всему столу	2
28.	Техника удар-толчок. Учебная игра	2
29.	Прием подачи мяча ударом. Упражнения для развития гибкости	2
30.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра	2
31.	«Игра защитника против атакующего». Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2
32.	Парная игра. Правила соревнований. Учебная игра	2
33.	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста. Совершенствование техники подачи слева и справа	2
34.	Подвижные игры. Парная игра. Совершенствование ранее изученных приемов.	2
35.	Совершенствование ранее изученных приемов и техник в учебной игре. Развитие специальной выносливости	2
36.	Контроль уровня подготовленности занимающихся	2
	ИТОГО	72

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. **1 час.**

Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. **1 час.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. **1 час.**

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

Основы техники и тактики игры в настольный теннис. **3 часа.**

Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

Методика обучения. **1 час.**

Навыки контроля за своим физическим состоянием. Методы тренировки различных технических приемов.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. **3 часа.**

Оборудование ракеток, стоек, сеток. Изготовление простейших тренажеров.

Правила игры, соревнования, их организация и проведение. **3 часа.**

Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. **29 часов.**

Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. ОРУ с предметами. Метания. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Упражнения для развития выносливости и координации движений.

Контроль уровня подготовленности занимающихся. **4 часа.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормативами выполнения упражнений.

Судейская практика. **4 часа.**

Привлечение занимающихся в судейскую практику на ранних стадиях занятий.

Контрольные испытания. Соревнования.

Проводятся согласно календарного плана проведения мероприятий.

Методическое обеспечение образовательной программы (спортивно-оздоровительный этап)

Виды и формы контроля

№ п/п	Тема программы, разделы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-	Дидактический материал, техническое	Вид и форма контроля, форма предъявления
--------------	--------------------------------	---	--	--	---

			воспитательно го процесса	оснащение занятий	результата
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, специальная литература, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный	Экранно-звуковой, таблицы	Тестовые методики
3.	Правила т/б при выполнении упражнений на занятиях	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Доклад
4.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, практический, игровой, наглядный	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой; теннисные столы, ракетки, мячи	Контрольные упражнения и тесты
5.	Методика обучения	Индивидуальная, коллективно-групповая	Словесный, практический, наглядный	Схемы, таблицы плакаты; теннисные столы, ракетки, мячи	Практическая работа
6.	Оборудование, инвентарь; уход за ним	Индивидуальная, подгрупповая, групповая	Словесный, наглядный, практический	Теннисные столы, стойки, ракетки, мячи	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный, экранно-звуковой	Плакаты, аудио, видео аппаратура	Практическая работа
8.	Правила игры; соревнования, их организация и проведение	Индивидуальная групповая, подгрупповая	Словесный, практический, наглядный	Спортивный инвентарь	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный	Спортивный инвентарь	Зачет, тест, протоколы
10.	Контроль уровня подготовленности занимающихся	Индивидуальной, групповой, подгрупповой	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Тест, соревнования

11	Судейская практика	Индивидуальны й, подгрупповой	Практический	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений, соревнования
12	Контрольные испытания, соревнования	Индивидуальны й, групповой	Практический	Спортивный инвентарь	Соревновательн ая деятельность, выполнение нормативов

Методическое обеспечение образовательной программы (учебно – тренировочный этап)

Виды и формы контроля

№ п/п	Раздел программы, тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактически й материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Правила ТБ. Правила игры в настольный теннис. Методика проведения занятий; судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа. Практические занятия. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису
2.	Общефизическая подготовка	Индивидуальная , групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки	Протоколы, карточки судьи, тестирование
3.	Тактико-техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра	Дидактически е карточки, плакаты, терминология	Зачет, тест, учебная игра
4.	Специальная подготовка теннисиста	В парах, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5.	Игровая и соревновательн	В парах	Учебная игра, практические	Видеозаписи, дидактически	Учебная игра, промежуточные

	ая подготовка		занятия, упражнения в парах, участие в судействе соревнований	е карточки, протоколы, плакаты	й отбор, соревнования
--	---------------	--	--	--------------------------------	-----------------------

Обеспечение программы методической продукцией:

- Теоретические материалы:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом;

Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису;

Тесты физической подготовленности по ОФП.

- Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису;

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;

Правила игры в настольный теннис;

Правила судейства в настольном теннисе.

Материально – техническое оснащение

Спортивный школьный зал

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи
- набивные мячи
- скакалки для прыжков
- секундомер
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки

Список литературы:

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС.1979 г.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. теория и методика настольного тенниса. М. Academia. 2006 г.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдаванскэ. 1973 г.
9. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. 2015 г.
10. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1986 г.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе. Ирфон. 1986 г.
12. Матицын О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК. 2005 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (факт)
1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		
2	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Оборудование, инвентарь и уход за оборудованием	1		
3	Основные правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1		
4	Общая и специальная физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов	1		
5	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами (скакалками, обручами, гантелями)	1		
6	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и туловища	1		
7	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с предметами	1		
8	Упражнения для развития прыгучести; координации 2 движений	1		
9	Упражнения для развития прыгучести; координации движений. Подвижные игры	1		
10	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры	1		
11	Передвижения игрока приставными шагами, выпады, бег	1		
12	Набивание мячика ракеткой на внешней и	1		

	внутренней стороне ракетки			
13	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метра. Имитация перемещений	1		
14	Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метров. Подвижные игры	1		
15	Подвижные игры. Техника подачи «Маятник». Техника подачи «Веер»	1		
16	Подвижные игры. Техника отскока мяча в игре. Техника подачи «Челнок»	1		
17	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра	1		
18	Основные виды вращения мяча. Техника «срезка» мяча	1		
19	Техника «срезки» мяча слева, справа. Учебная игра с применением срезок	1		
20	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра	1		
21	Основные виды вращения мяча. Учебная игра	1		
22	Обучение технике «наката» в игре, изучение вращения мяча в накате. Учебная игра	1		
23	Техника «наката» слева, справа, применение в игре. Учебная игра	1		
24	Учебная игра по совершенствованию техники накатов, срезок. Правила соревнований по настольному теннису	1		
25	Техника вращения мяча «подставка». Применение элемента в игре. Учебная игра с применением ранее изученных способов и приемов	1		
26	Техника выполнения	1		

	«подставки» слева, справа. Учебная игра с применением ранее изученных 2 способов			
27	Техника выполнения элемента «подрезка». Применение элемента в игре. Учебная игра	1		
28	Совершенствование техники ранее изученных приемов. Учебная игра	1		
29	Технический прием «свеча». Круговая эстафета. Подвижные игры	1		
30	Судейство игры в настольный теннис	1		
31	Методы тренировки сложных ударов, подач.	1		
32	Цели и задачи комплекса ГТО. Требования и нормы. Учебная игра	1		
33	Техника выполнения элемента «топ-спин». «Топ-спин» в игре. Учебная игра	1		
34	«Топ-спин» слева, справа. Учебная игра	1		
35	Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра	1		
36	Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения	1		
37	Откидка слева со всей левой половины стола. Сочетание откидок справа и слева по всему столу	1		
38	Техника удар-толчок. Учебная игра	1		
39	Прием подач мяча ударом. Упражнения для развития гибкости	1		
40	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра	1		
41	«Игра защитника против атакующего». Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1		
42	«Игра атакующего против защитника». Упражнения	1		

	для развития выносливости			
43	Парная игра. Правила соревнований. Учебная игра	1		
44	Парная игра. Правила соревнований. Учебная игра			
45	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста. Совершенствование техники подач слева и справа	1		
46	Подвижные игры. Парная игра. Совершенствование ранее изученных приемов.	1		
47	Подвижные игры. Учебная игра	1		
48	Совершенствование ранее изученных приемов и техник в учебной игре. Развитие специальной выносливости	1		
49	Контроль уровня подготовленности занимающихся	1		
50	Контроль уровня подготовленности занимающихся	1		
	ИТОГО	50		