

МКУ «Управление образованием» Шкотовского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 26 пос. Новонежино» Шкотовского муниципального округа Приморского края

Принята
на заседании педагогического
совета школы
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №26

пос. Новонежино»

Сенюк Т. Г.

Приказ № 98

от «29» августа 2025 г.

Настольный теннис

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Олейник Александра Игоревна,
педагог дополнительного образования

пос. Новонежино
2025 г.

РАЗДЕЛ № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня 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.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Настольный теннис доступен всем, в него играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык преподавания программы: русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность данной Программы

состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Адресат программы

Программа спортивной секции по волейболу рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 17 лет.

В группе занимаются и мальчики и девочки.

Населенный пункт: пос. Новонежино.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра или школьной медсестры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Время проведения занятий: 2 часа.

Срок реализации программы: 3 года.

Срок освоения программы: 216 часов (108 недель).

Наполняемость группы: 8 – 10 человек.

Возрастная категория: 10-17 лет.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Формы и построение занятий.

- вводное занятие.

- теоретическое занятие.
- практическое занятие по закреплению знаний, умений и навыков.
- занятие-тренировка.
- занятие в виде соревнований.
- занятие в виде сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.
- комбинированное занятие.
- итоговое занятие.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков 11 – 17 лет п. Новонежино к здоровому образу жизни через занятиям настольным теннисом.

Задачи программы

1 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение;
- концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
 - сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

2 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

- продолжать развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- продолжать развивать интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать лидерские качества.

Обучающие:

- овладеть элементами, техники и тактики игры в настольный теннис;
- уметь правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
 - сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

3 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Развивающие:

- продолжать развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- продолжать развивать интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развивать лидерские качества.

Обучающие:

- закрепить овладение элементами, техники и тактики игры в настольный теннис;
- закрепить умение правильно регулировать физическую нагрузку;
- овладеть представлениями о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- овладеть навыками самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка.	6	6		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Проверка физических качеств перед началом учебного года		2		опрос, тестирование физической подготовки
2.2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.		1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		2		опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1		опрос
2	Основы техники игры и технической подготовки	В процессе занятий			опрос и показ выполнения упражнений
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	В процессе занятий			зачет по ОФП 2 раза в месяц
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	8	16	зачет по СФП 2 раза в месяц
4.1.	Владение ракеткой	6	2	4	показ

					выполнения упражнений
4.2.	Совершенствование подач	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.3.	Прием подачи	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.4.	Упражнения по развитию реакции	6	2	4	показ выполнения упражнений
5	Техническая подготовка		В процессе занятий		
6	Тактическая подготовка	14	4	10	
6.1.	Техника нападения и защиты		4	10	опрос и показ выполнения упражнений
7	Игровая подготовка	18	6	12	
7.1	Игры с партнером		2	4	соревнования
7.2.	Освоение игры 2х2		2	4	соревнования
7.3.	Учебная игра в смешанных парах		2	4	соревнования
8	Школьные соревнования	10		10	соревнования
	ИТОГО:	72	24	48	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному

теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед

началом учебного года).

1.2.Тема: Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в

настольный теннис.

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

1.3.Тема:Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.4.Тема:Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение упражнений.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития

специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

6.1. Тема: Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

7.1. Тема: Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7.2. Тема: Освоение игры 2х2

7.3. Тема: Учебная игра в смешанных парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Школьные соревнования

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4. Содержание программы.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	6	6		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Проверка физических качеств перед началом учебного года		2		опрос, тестирование физической подготовки
2.2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.		1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		2		опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1		опрос
2	Основы техники игры и технической подготовки	В процессе занятий			опрос и показ выполнения упражнений
3	Общая физическая	В процессе занятий			зачет по ОФП 2

	подготовка (ОФП)				раза в месяц
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	8	16	зачет по СФП 2 раза в месяц
4.1.	Владение ракеткой	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.2.	Совершенствование подач	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.3.	Прием подачи	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.4.	Упражнения по развитию реакции	6	2	4	показ выполнения упражнений
5	Техническая подготовка		В процессе занятий		
6	Тактическая подготовка	14	4	10	
6.1.	Техника нападения и защиты		4	10	опрос и показ выполнения упражнений
7	Игровая подготовка	18	6	12	
7.1	Игры с партнером		2	4	соревнования
7.2.	Освоение игры 2х2		2	4	соревнования
7.3.	Учебная игра в смешанных парах		2	4	соревнования
8	Школьные соревнования	10		10	соревнования
	ИТОГО:	72	24	48	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.2. Тема: Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с

порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

1.2.Тема: Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

1.3.Тема:Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.4.Тема:Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные

привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение упражнений.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

6.1. Тема: Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

7.1. Тема: Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7.2. Тема: Освоение игры 2х2

7.3. Тема: Учебная игра в смешанных парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Школьные соревнования

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.5. Содержание программы.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Названия раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	6	6		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Проверка физических качеств перед началом учебного года		2		опрос, тестирование физической подготовки
2.2	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.		1		опрос
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		2		опрос
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.		1		опрос
2	Основы техники игры и технической подготовки	В процессе занятий			опрос и показ выполнения

					упражнений
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	В процессе занятий			зачет по ОФП 2 раза в месяц
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	8	16	зачет по СФП 2 раза в месяц
4.1.	Владение ракеткой	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.2.	Совершенствование подач	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.3.	Прием подачи	6	2	4	показ выполнения упражнений
4.4.	Упражнения по развитию реакции	6	2	4	показ выполнения упражнений
5	Техническая подготовка		В процессе занятий		
6	Тактическая подготовка	14	4	10	
6.1.	Техника нападения и защиты		4	10	опрос и показ выполнения упражнений
7	Игровая подготовка	18	6	12	
7.1	Игры с партнером		2	4	соревнования
7.2.	Освоение игры 2х2		2	4	соревнования
7.3.	Учебная игра в смешанных парах		2	4	соревнования
8	Школьные соревнования	10		10	соревнования
	ИТОГО:	72	24	48	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.3. Тема: Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

1.2.Тема: Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис.

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

1.3.Тема:Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

1.4.Тема:Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к

питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Раздел 2. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение упражнений.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп

мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка.

Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером».

Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

6.1. Тема: Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

7.1. Тема: Игры с партнером

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7.2. Тема: Освоение игры 2х2

7.3. Тема: Учебная игра в смешанных парах

Практика. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Раздел 8. Школьные соревнования

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису.

Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.6. Прогнозируемый результат.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные

- развивать социально значимые отношения;
- приобретать опыт осуществления социально значимых действий;
- понимать роль настольно тенниса в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

У обучающегося будет:

- усвоение школьником социально значимых знаний;
- положительное отношение к систематическим занятиям настольным теннисом;
- приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам;
- развито чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- толерантные взаимоотношения с соперником.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Обучающийся будет уметь:

- организовать место для занятий настольным теннисом;

- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

Метапредметные:

Обучающийся будет знать:

- наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся приобретёт:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- понимание цели выполняемых действий;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический
- стол теннисный с сеткой
- скакалка

- секундомер
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- мяч набивной массой 1 кг
- мячики теннисные
- ракетка теннисная

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один 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.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Формы фиксации результатов:

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности обучающихся

Для проведения теста обучающиеся делятся на пары. После сигнала педагога – один

выполняет задание, второй считает. Попытка фиксируется. Далее обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа мяча»			
Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
броски мяча об пол и ловля двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
подброс вверх и ловля мяча двумя руками (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-20 раз	20 и более раз
«чеканка» – отбивание мяча от пола ракеткой (кол-во раз за 30 секунд)	до 15 раз	15-25 раз	25 и более раз
подбивание мяча на ракетке через об пол (кол-во раз за 30 секунд)	до 10 раз	11-15 раз	15 и более раз
«чеканка» – набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (кол-во раз за 30 секунд)	до 20 раз	20-40 раз	40 и более раз

При проведении тестов «Школа ударов» и «Школа подачи» оценка идет по следующим критериям:

- исходное положение: правильное – 1 балл, неправильное – 0 баллов;
- замах (на счет раз): правильный – 1 балл, неправильный – 0 баллов;
- выполнение ударного движения (на счет два): правильное – 1 балл,

неправильное – 0 баллов;

- окончание движения (на счет три): правильное – 1 балл,

неправильное – 0 баллов;

- возвращение в исходное положение: правильное – 1 балл,

неправильное – 0 баллов.

В зачет идет лучшая из трех попыток.

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворит.	хорошо	отлично
Тест «Школа ударов срезкой»				
удар справа	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
удар слева	имитация удара срезкой с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	игра срезкой в паре (кол-во отбитых ударов из 10)	до 5 ударов	5-8 ударов	8 и более ударов
Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (кол-во отбитых ударов из 10)		до 6 ударов	5-10 ударов	10 и более ударов
Тест «Школа ударов накатом»				
удар справа	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
	имитация удара накатом с места	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
удар слева	Выполнение ударов накатом с наброса учителя (кол-во отбитых одиночных ударов из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов

Тест «Школа подачи»				
Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		удовлетворит.	хорошо	отлично
подача справа	имитация подачи ладонной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов
	попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
подача слева	имитация подачи тыльной стороной ракетки	2 балла	3-5 баллов	5 баллов

попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество попаданий из 10)	до 4 ударов	5-6 ударов	7-10 ударов
--	-------------	------------	-------------

Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		36	36	36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025- 30.12.2025	14.09.2026- 28.12.2026	13.09.2027- 30.12.2027
	2 полугодие	12.01.2026- 29.05.2026	11.01.2027- 28.05.2027	17.01.2028- 29.05.2028
Возраст детей, лет		10-12	13-15	16-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		1 раз/нед	1 раз/нед	1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72	72	72

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.:Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.

8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. –Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.