

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
На заседании методсовета  
Протокол №4 от 01.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Козульская СОШ №1»  
Н.А. Николаева  
01.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Муравский Нвер Мигранович,  
педагог дополнительного образования

Козулька  
2024 г.

## ***Нормативно-правовая база программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

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

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

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

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В.Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков.

### **Уровень освоения: базовый**

**Актуальность программы.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Целью программы:** начальная подготовка и обучение игры в настольный теннис. Физическое совершенствование обучающихся через обучение навыкам игры в настольный теннис.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

### **Задачи программы:**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства

теннисной игры.

### **Планируемые результаты.**

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### **Формы аттестации.**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Формы проведения промежуточной аттестации – практическое задание, теоретический опрос.

Формы проведения итоговой аттестации – практическое задание, контрольное тестирование.

**Срок реализации программы и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы обучения: очная.**

**Принципы набора:**

- 1 Добровольность, заинтересованность;
- 2 Наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 Школьный возраст.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала).

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 4 часа в неделю (144 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- 3 – уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** заключается в самой природе учреждения дополнительного образования

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большом внимании уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Теоретическая подготовка

**1.1. Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**1.3. Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий настольным теннисом. Возможные травмы и их предупреждение.

**1.5. Правила соревнований по настольному теннису.** Знакомство с

правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

## **II. Практическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

**2.2 Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

### **2.3 Техническая подготовка**

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.

- Отработка игры «сполулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.

**Учебно-тематический план  
для учебно-тренировочной группы  
по настольному теннису (4 часа в неделю)**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		5
	<b>Итогочасов.</b>	<b>3</b>	
1	Общая физическая подготовка.		19
2	Специальная физическая подготовка.		18
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		31
5	Игровая подготовка.		22
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		16
	<b>Итогочасов.</b>	<b>6</b>	<b>138</b>
	<b>Всегочасов.</b>		<b>1 4 4</b>

## Календарно - тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол- вочасо в
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
2			Гигиена и врачебный контроль.	2
3			Влияние настольного тенниса на организм.	2
4			Особенности настольного тенниса.	2
5			Изучение элементов стола и ракетки.	2
6			Хватка ракетки.	2
7			Работа ног, положение корпуса.	2
8			Работа ног, положение корпуса.	2
9			Техника движения ногами, руками в игре.	2
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	2
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
12			Техника постановки руки в игре.	2
13			Движение ракеткой и корпусом.	2
14			Движение ракеткой и корпусом.	2
15			Техника движения ногами, руками в игре.	2
16			Техника движения ногами, руками в игре.	2
17			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
18			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
19			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
20			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
21			Движение ракеткой и корпусом.	2
22			Техника постановки руки в игре.	2
23			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
24			Передвижение игрока приставными шагами.	2
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
26			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
27			Обучение техники подачи прямым ударом.	2
28			Обучение движениям при выполнении ударов.	2
29			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
30			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2
31			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
32			Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2
33			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
34			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
35			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
36			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2

37		Обучение техники подачи прямым ударом.	2
38		Обучение движениям при выполнении ударов.	2
39		Обучение техники подачи прямым ударом.	2
40		Обучение движениям при выполнении ударов.	2
41		Учебная игра с изученными элементами.	2
42		Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
43		Набивание мяча на ракетке.	2
44		Основные тактические варианты игры.	2
45		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
46		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
47		Свободная игра на столе.	2
48		Подача справа и слева.	2
49		Свободная игра на столе.	2
50		Подача справа и слева.	2
51		Открытая и закрытая ракетка.	2
52		Обучение техники подачи прямым ударом.	2
53		Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	2
54		Обучение техники подачи прямым ударом.	2
55		Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	2
56		Учебная игра с элементами подач.	2
57		Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
58		Обучение техники «наката» в игре.	2
59		Совершенствование техники постановки руки в игре.	2
60		Обучение техники «наката» в игре.	2
61		Применение «подставки» в игре.	2
62		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
63		Изучение техники выполнения «подставки» справа.	2
64		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
65		Изучение техники элемента «подрезка».	2
66		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
67		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2
68		Выполнение наката справа.	2
69		Свободная игра на столе.	2
70		Свободная игра на столе.	2
71		Свободная игра на столе.	2
72		Подведение итогов.	2

## Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.  
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
- 3.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.:Советскийспорт, 1990.