

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар средняя  
общеобразовательная школа № 53  
имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
В.Н. Гурова  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ШМС

\_\_\_\_\_  
С.Н. Мамедова  
Протокол № 1 от «28» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ СОШ №  
53

\_\_\_\_\_  
А.Б. Ткаченко  
Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
МАОУ СОШ № 53  
(разновозрастная группа)**

**Учитель физической культуры**  
**Назаркина Екатерина Геннадьевна**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису разработана для учащихся 4 - 7 классов (разновозрастная группа) на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

### Общая характеристика учебного курса

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

#### *Цели:*

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, □ формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **Задачи:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр; □ повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.; □ воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### **Содержание материала**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

#### Распределение часов на различные виды программного материала

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общесфизическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	8
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	8
7	Итого:	34

#### Учебно-тематический план

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего часов	теория	практика	
Формирование группы	-	-	-	
Вводное занятие	2	1	1	Входной тест
Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	1	7	Контрольный тест
Общесфизическая подготовка	-	-	-	Контрольный тест
Специальная подготовка	8	1	7	Контрольный

				тест
Техническая подготовка	8	2	6	Контрольный тест
Тактика игры	5	2	3	Контрольный тест
Учебные игры	3	-	3	Контрольный тест
Итоговое занятие	-	-	-	Итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

### Содержание программы.

#### 1. Техническая подготовка: совершенствование, передвижения и координация Основы знаний

1. Правила техники безопасности при проведении занятий.
2. История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований.
3. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной

одежде и обуви. Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика игры: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент: Теоретические примеры.

Практический компонент: Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 3. Индивидуальная подготовка

##### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент: Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 4. Игры на счёт

Теоретический компонент: Правила игры.

Практический компонент: Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент: Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

### 6. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты

итоговые. Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

### Раздел III. Календарно - тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2023/24 учебный год

№ п/п	Наименование раздела программы Тема занятия.	Кол-во часов		Дата недели		УУД (основные виды учебной деятельности учащихся)	Формы контроля (текущий, промежуточный, итоговый)
		Теоретические занятия	Практические занятия	По плану	По факту		
1.	Основы знаний. Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. Теоретическое занятие.	1				Знать т/б на уроках по настольному теннису	Входной контроль
2.	Первичный инструктаж на рабочем месте. История развития настольного тенниса.	1				Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль

3.	Инструктаж по ТБ и 1111 на занятиях настольного тенниса. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.			1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль
4.	Выбор ракетки и способы держания.			1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Входной контроль
5.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».			1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
6.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».			1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
7.	Удары по мячу накатом.			1			Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий контроль
8.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.			1			Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий контроль
9.	Игра в ближней и дальней зонах.			1			Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий контроль
10.	Вращение мяча.			1			Уметь играть в	Текущий контроль

						ближней и дальней зонах	
11.	Основные положения теннисиста.			1		Уметь выполнять вращение мяча	Текущий контроль
12.	Исходные положения, выбор места.			1		Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий контроль
13.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.			1		Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Промежуточный контроль
14.	Одношажные и двухшажные перемещения.			1		Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий контроль
15.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).			1		Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий контроль
16.	Подачи: короткие и длинные.			1		Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий контроль
17.	Подача накатом, удары слева, справа, контркат			1		Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Промежуточный контроль
18.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча».			1		Уметь выполнять подача накатом, удары слева,	Промежуточный контроль

						справа, контрнакат (с поступательным вращением)	
19.	Тактика одиночных игр			1		Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий контроль
20.	Игра в защите			1		Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий контроль
21.	Основные тактические комбинации при своей подаче.			1		Уметь играть в защите	Текущий контроль
22.	Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1		Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий контроль
23.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.			1		Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий контроль
24.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.			1		Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Промежуточный контроль
25.	Упражнения с мячом и ракеткой.			1		Знать основы	Промежуточный

	Вращение мяча в разных направлениях.					тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	контроль
26.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.		1			Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Промежуточный контроль
27.	Передвижения у стола		1			Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий контроль
28.	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.		1			Уметь выполнять передвижения у стола	Промежуточный контроль
29.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь выполнять удары: накато́м у стенки, удары на точность.	Промежуточный контроль
30.	Игра у стола. Игровые комбинации.		1			Уметь играть у стола	Текущий контроль
31.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
32.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
33.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль
34.	Соревнования		1			Уметь играть у стола	Итоговый контроль

### **Формы аттестации учащихся**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов, контрольных упражнений и зачётов. Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль (входной).

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: входное тестирование.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: контрольные тесты и упражнения

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно - коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: контрольные зачёты

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: итоговый контроль в форме контрольной игры в настольный теннис.

**Перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения необходимый для реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности включает в себя:**

- спортивный зал, площадью 158,1 кв.м, (козел гимнастический, конь гимнастический, стойка для прыжков, бревно гимнастическое, перекладина универсальная, канат для перетягивания - 2, канат для лазания – 3, стол для настольного тенниса – 6, шведская стенка, сетка футбольная – 2, сетка волейбольная, баскетбольные корзины - 2, палатки – 4, мячи, скакалки, обручи, ракетки, гимнастический мостик – 3, маты – 13, стойки для прыжков в высоту – 2, баскетбольный щит – 2, тренировочный баскетбольный щит – 5, скамейки гимнастические – 5, туристическое снаряжение на 10 комплектов, ворота гандбольные – 2, теннисные столы - 5

- спортивная многофункциональная площадка (мини-футбол, баскетбол, стритбол, волейбол),
- спортивный городок для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО,
- футбольное поле,
- баскетбольно-волейбольная площадка, кольцо баскетбольное – 4, волейбольная сетка – 2
- спортивный городок (шведская стенка, брусья, перекладина, гимнастический городок, полоса препятствий, рукоход),
- военизированная полоса препятствий

Учебный кабинет:

- Интерактивный программно-аппаратный комплекс стационарный (программное обеспечение, проектор, крепление в комплекте), рельсовая система с классной и интерактивной доской (ПО, крепление в комплекте), принтер – МФУ, документ – камера, сетевой фильтр, ноутбук учителя (лицензионное ПО, образовательный контент и система защиты от вредоносной информации);

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.