

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района Сызранский Самарской области**

---

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Председатель МО

Колчева И.Э.  
Протокол № 1  
от « 01 » августа 2024 г.

Проверена  
Заместитель  
директора по УВР

Сысоева Н.В.  
« 01 » августа 2024 г.

Утверждена  
Приказом № 325-од  
от « 01 » августа 2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ  
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

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

**Срок реализации (1 год)**

**Возраст обучающихся: 10-15 лет**

Педагог физической культуры

Филимонова О.В.

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Под редакцией авторского коллектива В.Г.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцын, - М.

## 2. Цели и задачи программы

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков.

**Занятия проводятся - 1 час в неделю, 34 часа в год.**

**Возраст воспитанников от 10 до 15 лет.**

### Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры настольный теннис, привитие любви к спортивным играм.

### Личностные результаты:

Личностные результаты освоения дополнительной программы среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки и музыки других стран, народов, национальных стилей.

### Метапредметные результаты:

К метапредметным результатам обучающихся относятся освоенные ими при изучении одного, нескольких или всех предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях, т.е. учебные действия учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

### **Предметные результаты:**

Предметные требования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

- формирование представления о настольном теннисе;
- формирование устойчивого интереса к теннису.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

**Срок реализации программы: 1 год.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
2.	Физическая подготовка	3		3	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
3	Способы перемещения	2		2	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
4	Атакующие удары	15		15	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
5	Защитные и промежуточные удары	10		10	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
6	Нормативы и соревнования	3		3	Лекция, беседы, практическая работа	Устный опрос, практическая работа
Всего по программе:		35	2	33		

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
- Пути развития спорта в стране
- Техника настольного тенниса
- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

#### 2. Практическая подготовка

##### 2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

#### Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

№ п/п	Тема	Кол-во часов, дата		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>		
1.1	История развития настольного тенниса в России	1		
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1		
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>		
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1		
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1		
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1		
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>2</b>		
3.1	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1		
3.2	Выпадами, вперед, в сторону, назад	1		
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>15</b>		
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1		
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	2		
4.3	Подача накато́м короткая и длинная	2		
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	2		
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	2		
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	2		
4.7	Удар накато́м по свече по опускающему мячу	1		
4.8	Удар накато́м по свече по восходящему мячу	1		

4.9	Топ-спин удар	2		
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>10</b>		
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	1		
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	1		
5.3	Подрезка справа и слева	1		
5.4	Запилы с права и с лева	1		
5.5	Блок-удар, толчок	2		
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	2		
5.7	Подставка справа и слева	2		
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>		
6.1	По технической и физической подготовке	1		
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1		
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>		

#### **4. Материально - техническое обеспечение курса:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 x 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки.

#### **Дидактическое обеспечение курса:**

1. Дидактические игры
2. CD и DVD диски
3. Презентации

#### **Методы организации учебно – воспитательного процесса:**

- Словесный (устное изложение, беседа);
- Наглядный (работа с компьютерными программами, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом);
- Практический (индивидуальные и групповые занятия);
- Проблемно - поисковой;
- самостоятельная работа;
- Метод упражнений;
- Метод проблемного изложения материала.

**5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Настольный теннис»**

Год обучения	Месяц обучения																												Всего учебных недель	Всего часов по программе											
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май				теория	практика		
	03.09-08.09	10.09-15.09	17.09-22.09	24.09-29.09	01.10-06.10	08.10-13.10	15.10-20.10	22.10-27.10	29.10-03.11	05.11-10.11	12.11-17.11	19.11-24.11	26.11-01.12	03.12-08.12	10.12-15.12	17.12-22.12	14.01-19.01	21.01-26.01	28.01-02.02	04.02-09.02	11.02-16.02	18.02-23.02	25.02-02.03	04.03-07.03	11.03-16.03	18.03-23.03	25.03-30.03	01.04-06.04		08.04-13.04	15.04-20.04	22.04-27.04	29.04-04.05	06.05-11.05	13.05-18.05	20.05-25.05					
<b>1 год</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35		

**Условные обозначения:**



ведение занятий по расписанию



итоговая (промежуточная) аттестация



каникулярный период

## 6. Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

## 7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Практическое задание	Практическое задание.

### Способы и формы определения результативности освоения программы

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

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме: контрольное тестирование.

## 8. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения
-------	---------------	---------------	--------------------	------------------------------	------------------

					ИТОГОВ
<b>Теоретическая подготовка</b>					
1.	История развития настольного тенниса в России	Лекция	Словесный	Презентация	Устный опрос
2.	Правила игры и судейство в настольном теннисе	Лекция	Словесный		Практическое задание
<b>Физическая подготовка</b>					
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
5	Комбинации из освоенных элементов	Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
<b>Способы перемещения</b>					
6	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
7	Выпадами, вперед, в сторону, назад	Практическое занятие.	Практический	Презентация	Практическое задание
<b>Атакующие удары</b>					
8	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
9-10	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
11-12	Подача накатом короткая и длинная	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
13-14	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
15-16	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
17-18	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	Беседа. Практическое занятие.	Практический	Задания практической работы.	Практическое задание
19	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание

20	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
21-22	Топ-спин удар	Беседа. Практическое занятие.	Практический		Практическое задание
<b>Защитные и промежуточные удары</b>					
23	Подача с нижним вращением с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
24	Срезка справа и с лева по всему столу	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
25	Подрезка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
26	Запилы с права и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
27-28	Блок-удар, толчок	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
29-30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
31-32	Подставка справа и слева	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
<b>Нормативы и соревнования</b>					
33	По технической и физической подготовке	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
34	Участие в официальных соревнованиях	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание
35	Участие в турнирах и товарищеских встречах	Беседа. Практическое занятие.	Практический наглядный		Практическое задание

**9. Список литературы:****Литература для учителя**

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

**Литература для ученика**

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автор канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.