

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловкого городского округа

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 75-од от 27.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Содержание программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 12 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-12 человек.

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год - 2 раза в неделю
- 2 год – 2 раза в неделю
- 3 год – 2 раза в неделю

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;

- 2.Игровой метод;
- 3.Соревновательный;
- 4.Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

1 год обучения

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

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

Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: 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.

2 год обучения

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

3 год обучения

1.Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

2.Планируемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

3. Тематическое планирование

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	68	15	53	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
2	Учебный модуль второго года обучения	68	13	55	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
3	Учебный модуль третьего года обучения	68	10	58	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов
Итого:		204	38	166	

4. Поурочное планирование

(первый год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	8	6	18
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	2
1.2	Правила распорядка.	1	-	2
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	1	2
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	1	2
2.3	Точность попадания, техника.	1	1	2
2.4	Атака, контратака.	1	1	2
2.5	Подача мяча	1	1	2
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	4	4	8
3.1	Удар справа, удар слева.	-	-	
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	-	-	
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	1	2
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	1	1	2
3.5	Теоретические примеры.	1	1	2
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	3	3	6
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	1	2
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1	1	2
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Игры на счёт.	3	3	6

5.1	Правила игры (теория).	1	1	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	1	1	1
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	4	9	13
6.1	Имитация ударов на столе.	1	2	3
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	2	3
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	2	2
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	3	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	4	8	12
7.1	Сдача нормативов.	1	2	3
7.2	Тесты игровые.	2	2	4
7.3	Индивидуальная работа.	1	2	3
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	4	7
	ИТОГО:			68

**Поурочное планирование
(второй год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Тактическая подготовка.	7	7	14
	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	1	1	2
	Тренировки сложных подач и их приёма.	1	1	2
	Имитационные упражнения.	1	1	2
	Активный приём подачи накатом.	1	1	2

	Подрезка мяча справа и слева.	1	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	2	3
2.	Техническая подготовка.	6	12	18
	Восемь принципов выполнения удара.	1	2	3
	Игра различными ударами без потери мяча.	1	2	3
	Стойка. Координация у стола.	1	2	3
	Перемещение у стола.	1	2	3
	Точность попадания. Техника.	1	2	3
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	1	2	3
3.	Игровая подготовка.	2	9	11
	Игры на счёт.	1	3	4
	Парные игры.	1	3	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	-	3	3
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	4	5	9
	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	1	1	2
	Комбинированные серии ударов	1	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	3	5
5.	Индивидуальная работа.	3	9	12
	Индивидуальная короткая подача.	1	3	4
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	1	3	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	6	8
	ИТОГО:			68

Поурочное планирование

(третий год обучения)

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
--------------	--------------------------	---------------	-----------------	---------------------------

1.	Тактическая подготовка.	5	5	10
	Тренировка сложных подач и их приёма.	1	1	2
	Подрезка мяча слева и справа по прямой.	1	1	2
	Активный приём подач «накатом».	1	1	2
	Имитационные упражнения.	1	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
2.	Техническая подготовка.	5	6	11
	Игра различными ударами без потери мяча.	1	1	2
	Техника передвижений у стола. Стойка.	1	1	2
	Точность попадания. Техника обработки мяча.	1	1	2
	Восемь принципов выполнения удара.	1	3	4
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Игровая подготовка.	3	3	6
	Игры на счёт.	1	1	2
	Парные игры.	1	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Упражнения по элементам (тренинг).	2	3	5
	Упражнения для освоения техники и тактики игры	-	1	1
	Комбинированные серии ударов.	1	1	2
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Индивидуальная работа.	9	23	32
	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	4	6	10
	Судейская практика	4	16	20
	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	3	3	6
	ИТОГО:			68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088673

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026