

Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
(МАОУ СОШ № 10)

Принята на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29.08. 2025 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10
О. А. Просвирякова
приказ № 172-од от 29.08. 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Секция «Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Контингент обучающихся: 5 – 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель: Артюшин П.А.,
учитель физической культуры,

с. Новопышминское

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция настольного тенниса направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Цель программы—создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с предметными направленностями и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», они направлены на воспитание и формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Направленность: физкультурно-спортивная

Контингент учащихся: учащиеся 5-11 классов (11-18 лет).

Режим занятий: 1 академический час в неделю (34 часа в год)

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки теннисиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в настольный теннис по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация рабочей программы по «Настольному теннису» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Планируемые результаты

По завершению реализации программы по «Настольному теннису» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила игры в настольный теннис;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все

стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» учащиеся **смогут узнать:**

- значение настольного тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий настольным теннисом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по настольному теннису;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами настольного тенниса;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях настольным теннисом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях настольным теннисом;
- играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по настольному теннису.

Формы предъявления результатов: соревнования, дружеские встречи, турниры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	3	0	опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	0	6	тесты
3	Техника и тактика игры	24	0	24	Соревнования
	итого	34	3	31	

Содержание программы

В разделе «Основы знаний»:

представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила игры, правила проведения соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»:

развитие быстроты

Бег в переменном темпе с изменением направления, с включением ускорений, прыжков, старты из различных исходных положений. Бег 30м., бег 60м., бег 100м. Бег с

высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, по малому кругу, семенящий, с ускорением, по отметкам, бег прыжками, бег эстафетный, бег по наклонной дорожке, бег за лидером.

развитие силы

Подтягивания, поднимание и опускание ног в висе, отжимания от пола, приседание на двух ногах. Лазанье на гимнастической стенке. Поднимание ног, лёжа на спине. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Лазание по канату с помощью рук в положении виса, из виса углом 90 градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел). Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, количество в зависимости от возраста. Метание мячей. Упражнения с гантелями, прыжки на большой скакалке. Упражнения в паре, броски набивного мяча. Выпады. Прыжки с разбега в песок, прыжки через гимнастического козла. Приседание с гантелями.

развитие выносливости

Бег на длинные дистанции. Стойка на локтях (планка). Прыжки со скакалкой, прыжки на возвышенность. Приседания с выпрыгиванием, приседания с набивными мячами. Выпады с гантелями – на каждую ногу. Поднимание туловища, лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бег прыжками вперед, пытаюсь добиться максимальной длины шага. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема. Полоса препятствий.

развитие ловкости

Кувырки вперед и назад. Падения назад и быстрое вставание. Гимнастическое «колесо» влево и вправо. Прыжки на месте с поворотом на 180°- 360°. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Прохождение полосы препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, бег по скамейке. Бег и ходьба по рейке скамейки. Подвижные игры-эстафеты. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками.

В разделе «Техника и тактика игры»:

представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения. Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры. Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	16.50-17.30	Теоретическое	1	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование	Спортивный зал	опрос

						спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.		
2	09	09	16.50-17.30	Теоретическое	1	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.	Спортивный зал	опрос
3	09	16	16.50-17.30	Теоретическое	1	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Спортивный зал	опрос
4	09	23	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
5	09	30	16.50-17.30	Практическое	1	Вращение мяча. Удары по мячу накатом.	Спортивный зал	
6	10	07	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
7	10	14	16.50-17.30	Практическое	1	Удар по мячу с полуката, удар под-резкой, срезка, толчок.	Спортивный зал	
8	10	21	16.50-17.30	Практическое	1	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	Спортивный зал	
9	11	11	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
10	11	18	16.50-17.30	Практическое	1	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Спортивный зал	
11	11	25	16.50-17.30	Практическое	1	Подачи: короткие и длинные.	Спортивный зал	
12	12	02	16.50-17.30	Практическое	1	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Спортивный зал	
13	12	09	16.50-17.30	Практическое	1	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Спортивный зал	
14	12	16	16.50-17.30	Практическое	1	Тактика одиночных игр	Спортивный зал	
15	12	23	16.50-17.30	Практическое	1	Игра в ближней и дальней зонах.	Спортивный зал	
16	12	30	16.50-17.30	Практическое	1	Игра в защите	Спортивный зал	
17	01	13	16.50-17.30	Практическое	1	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал	
18	01	20	16.50-17.30	Практическое	1	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Спортивный зал	
19	01	27	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	тест
20	02	03	16.50-17.30	Практическое	1	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Спортивный зал	
21	02	10	16.50-	Практическое	1	Основные тактические комбинации	Спортивный зал	

			17.30	ческое		При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	зал	
22	02	17	16.50-17.30	Практическое	1	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал	
23	02	24	16.50-17.30	Практическое	1	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Спортивный зал	
24	03	03	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	
25	03	10	16.50-17.30	Практическое	1	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Спортивный зал	
26	03	17	16.50-17.30	Практическое	1	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения и в игре).	Спортивный зал	
27	03	24	16.50-17.30	Практическое	1	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Спортивный зал	
28	04	07	16.50-17.30	Практическое	1	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Спортивный зал	
29	04	14	16.50-17.30	Практическое	1	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	тест
30	04	21	16.50-17.30	Практическое	1	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	Спортивный зал	
31	04	28	16.50-17.30	Практическое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	
32	05	05	16.50-17.30	Практическое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	
33	05	12	16.50-17.30	Практическое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	
34	05	19	16.50-17.30	Практическое	1	Игра у стола. Игровые комбинации.	Спортивный зал	
Итого: 34 часа								

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Дидактические материалы по основным разделам	Г
3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д

4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
5	Мультимедийный компьютер	Д
6	Стол для настольного тенниса	Г
7	Сетка для настольного тенниса	Г
8	Ракетка для настольного тенниса	Г
9	Стенка гимнастическая	Г
10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
11	Мячи: для настольного тенниса, футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные.	Г
12	Палка гимнастическая	К
13	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
14	Скакалка детская	К
15	Табло перекидное	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Аптечка	Д
19	Конус сигнальный	Г
20	Секундомер	Д
21	Площадка игровая	Д

Литература для учащихся:

1. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва, 1989
2. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
3. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Литература для учителя:

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С",2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С",2000.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
10. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.

12. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2016.
13. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.