

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
методическим советом МАОУ СОШ № 35  
Протокол от 30.08.2023 № 1

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 35  
от 1.09.2023 № 523

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно-оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»**

Педагог ДО: Пономарев Р.К.  
Срок реализации -1 год

Тамбов  
2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №35»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (стартовый уровень)
<b>3. Сведения об авторе-составителе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Пономарев Ростислав Константинович, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;</p> <p>-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;</p> <p>-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;</p> <p>-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГОАУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015;</p> <p>-Устав МАОУ СОШ №35</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5. Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>4.6. Возраст учащихся</b>	15-17 лет
<b>4.7.Продолжительность обучения</b>	1год (68 учебных часов) стартовый уровень
<b>5. Краткая аннотация</b>	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
--	---

### **1. Пояснительная записка.**

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-9 классов 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 предмета.*

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:***

- укрепление 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.

## **2.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).

### 3. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	18
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18
7	Итого:	68

### 4. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол - во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1-2	Физическая культура в	Изучение нового	2	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий

	современном обществе.	материала			
3-4	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
5-6	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
7-8	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
9-10	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
11-12	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
13-14	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий
15-16	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий
17-18	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий
19-20	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий
21-22	Вращение мяча.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий
23-24	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий
25-26	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий
27-28	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий
29	Одношажные и	Совершенство	2	Уметь выполнять	Текущий

- 30	двухшажные перемещения.	вание		одношажные и двухшажные перемещения	
31 - 32	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий
33 - 34	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий
35 - 36	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий
37 - 38	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий
39 - 40	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий
41 - 42	Игра в защите	Совершенство вание	2	Уметь играть в защите	Текущий
43 - 44	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
45 - 46	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий
47 -	Применение подач с учетом	Совершенство вание	2	Уметь выполнять подачи с учетом	Текущий

48	атакующего и защищающего соперника.			атакующего и защищающего соперника.	
49 - 50	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий
51 - 52	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий
53 - 54	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий
55 - 56	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство вание	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
57 - 58	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	2	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
59 - 60	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование
61 - 62	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование
63 - 64	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование
65 - 66	Соревнования.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование
67 - 68	Соревнования.	Совершенство вание	2	Уметь играть у стола	Тестирование

## 5. Требования к уровню подготовленности учащихся.

*В результате изучения настольного тенниса ученик должен:*



**знать/понимать:**

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

**овладеть:**

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

**приобрести:**

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**уметь:**

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

## **6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **7. 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.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.