

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ  
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принята решением педагогического совета. Протокол № 8  от 20 .06.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ школы «Тутти»  _____ / Н.Б.Пантюшова  Приказ № 44/3 от 21 .06.2023 г.
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор- составитель:  
Давыдкова Н.В.  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Программа “Настольный теннис” 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09- 3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### **Уровень программы**

«Базовый уровень». Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, дает возможность занимающимся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Направленность программы физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность.**

Заключается в том, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их

усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желаний и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

**Новизна** программы 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### Развивающие

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

##### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 17 лет. Срок реализации программы – 9 месяцев

Количество учащихся в группе – 10 человек:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Планируемые результаты.**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Ожидаемые результаты:**

К концу года обучения, обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	-	2	Опрос
3	Общефизическая подготовка	-	14	14	Практическое задание
4	Специальная подготовка	3	7	10	Практическое задание
5	Техническая подготовка	6	10	16	Практическое задание
6	Тактика игры	4	8	12	Практическое задание
7	Учебные игры	6	10	16	Практическое задание

### Календарный учебный график

N п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие (2 часа)</b>					
1	групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебный кабинет	Опрос

<b>II. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» (2 часа)</b>					
2	групповая	2	Сведения об истории	Учебный кабинет	Опрос
			возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис.		
<b>III. Общефизическая подготовка (14 часов)</b>					
3	групповая	2	Подвижные игры	Спорт. зал	Практ. задание
4	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	Спорт. зал	Практ. задание
5	групповая	2	Общеразвивающие упражнения	Спорт. зал	Практ. задание
6	групповая	2	Беговые упражнения	Спорт. зал	Практ. задание
7	групповая	2	Беговые упражнения	Спорт. зал	Практ. задание
8	групповая	2	Прыжковая деятельность ног	Спорт. зал	Практ. задание
9	групповая	2	Метания мячей	Спорт. зал	Практ. задание
<b>IV. Специальная подготовка (10 часов)</b>					

10	групповая	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости	Спорт. зал	Практ. задание
11	групповая	2	Упражнения для развития силы	Спорт. зал	Практ. задание
12	групповая	2	Упражнения для развития выносливости	Спорт. зал	Практ. задание
13	групповая	2	Упражнения для развития гибкости	Спорт. зал	Практ. задание
14	групповая	2	Упражнения для развития внимания и быстроты реакции	Спорт. зал	Практ. задание
<b>V. Техническая подготовка (16 часов)</b>					
15	групповая	2	Техника хвата теннисной ракетки	Спорт. зал	Практ. задание
16	групповая	2	Жонглирование теннисным мячом	Спорт. зал	Практ. задание
17	групповая	2	Соревнования внутри команды	Спорт. зал	Практ. задание
18	групповая	2	Стойка теннисиста	Спорт. зал	Практ. задание
19	групповая	2	Основные виды вращения мяча	Спорт. зал	Практ. задание
20	групповая	2	Поддачи мяча: «маятник», «челнок»	Спорт. зал	Практ. задание



21	групповая	2	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	Спорт. зал	Практ. задание
22	групповая	2	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	Спорт. зал	Практ. задание
<b>VI. Тактика игры (12 часов)</b>					
23	групповая	2	Подачи мяча в нападении	Спорт. зал	Практ. задание
24	групповая	2	Прием подач ударом	Спорт. зал	Практ. задание
25	групповая	2	Удары атакующие, защитные	Спорт. зал	Практ. задание
26	групповая	2	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Спорт. зал	Практ. задание
27	групповая	2	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Спорт. зал	Практ. задание
28	групповая	2	Удары по высоте отскока на стороне соперника	Спорт. зал	Практ. задание
<b>VII. Учебные игры (16 часов)</b>					
29	групповая	2	Парные игры	Спорт. зал	Практ. задание

30	групповая	2	Парные игры	Спорт. зал	Практ. задание
31	групповая	2	Парные игры	Спорт. зал	Практ. задание
32	групповая	2	Игра защитника против атакующего	Спорт. зал	Практ. задание
33	групповая	2	Игра защитника против атакующего	Спорт. зал	Практ. задание
34	групповая	2	Игра атакующего против защитника	Спорт. зал	Практ. задание
35	групповая	2	Итоговые соревнования	Спорт. зал	Практ. задание
36	групповая	2	Итоговые соревнования	Спорт. зал	Практ. задание

### Содержание программы

#### I. Вводное занятие (2 часа)

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

#### II. Теоретические сведения (2 часа)

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

#### III. Общефизическая подготовка (14 часов)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Беговые упражнения

- Прыжковая деятельность ног
  - Метания мячей
  - IV. Специальная физическая подготовка (10 часов)**
    - Упражнения для развития прыжковой ловкости
    - Упражнения для развития силы
    - Упражнения для развития выносливости
    - Упражнения для развития гибкости
    - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции
  - V. Техническая подготовка (16 часов)**
    - Техника хвата теннисной ракетки
    - Жонглирование теннисным мячом
    - Промежуточная аттестация. Соревнования внутри команды
    - Стойка теннисиста
    - Основные виды вращения мяча
    - Подачи мяча: «маятник», «челнок»
    - Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
  - VI. Тактика игры (12 часов)**
    - Подачи мяча в нападении;
    - Прием подач ударом;
    - Удары атакующие, защитные;
    - Удары, отличающиеся по длине полета мяча
    - Удары по высоте отскока на стороне соперника
  - VII. Учебная игра (16 часов)**
    - Парные игры
    - «Игра защитника против атакующего»
    - «Игра атакующего против защитника»
    - Итоговые соревнования
- Обеспечение программы методической продукцией**
- I. Теоретические материалы - разработки:
    - Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
    - Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
    - Тесты физической подготовленности по ОФП
  - II. Дидактические материалы:
    - Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
    - Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
    - Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
    - Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
    - «Правила игры в настольный теннис».
    - Видеозаписи выступлений учащихся.
    - «Правила судейства в настольном теннисе».

- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
- Ш. Методические рекомендации:
  - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
  - Рекомендации по организации подвижных игр
  - Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

### **Методы и приемы**

Краткое описание методов обучения, используемых в программе:

- по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности и т.д.;
- по уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские и т.д.

### **Дидактическое обеспечение**

- наглядно-дидактические пособия;
- карточки-задания и другой раздаточный материал, необходимый для выполнения практических работ и проведения практических занятий;
- перечень видео и аудиопроодукции (компакт-дисков, видеокассет, аудиокассет).

### **Техническое обеспечение**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков

### **Оценочные материалы**

#### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимые в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить

специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол- во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол-во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол-во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### **Список используемой литературы.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: 2014
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2015
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2015

5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. М.:160с., 2016