

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 332  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 332  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена  
Приказ №272 от 31.08.2023  
Директор школы  
С. И. Красюк



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Основы настольного тенниса»**

Срок освоения программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:  
Ушаков Даниил Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы настольного тенниса» имеет физкультурно спортивную направленность, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

### **Адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 7—17 лет.

### **Актуальность программы:**

Занятия настольным теннисом в учреждениях дополнительного образования являются необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью программы** является добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объём ДОП**

**Учебно-тематическое планирование рассчитано на 144 часа.**

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач:**

### **Обучающие:**

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества
- научить упражнениям с мячом и ракеткой
- научить основам игры в настольный теннис

### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

**Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора детей в спортивную секцию:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 15 человек. Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения до 12 человек, в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения — 144 часа; 2-й год обучения — 144 часа. Для воспитанников 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; для воспитанников 2-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений.

Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videouroki.net, Яндекс Учебник.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения

содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	4	2	2	
2	История развития и возникновения настольного тенниса	2	1	1	Тестирование
3	Оборудование и инвентарь	2	1	1	
4	Правила игры	10	4	6	
5	Общая физическая подготовка	26	10	16	Нормативы
6	Специальная физическая подготовка	12	5	7	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	60	26	34	Выполнение заданий
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Тестирование
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	4	2	2	Анализ участия в соревнованиях
10	Подготовка и участие в соревнованиях	10	4	6	Анализ участия в соревнованиях
11	Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	4	2	2	
12	<i>Оценка эффективности занятий</i>	2	1	1	
13	Работа с родителями	4	2	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
<i>Знания о физической культуре</i>					
1	Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	4	2	2	
2	История развития и возникновения настольного тенниса	2	1	1	Тестирование
3	Оборудование и инвентарь	2	1	1	
4	Правила игры	10	4	6	
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>					
5	Общая физическая подготовка	26	10	16	Нормативы

6	Специальная физическая подготовка	12	5	7	Нормативы
7	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	60	26	34	Выполнение заданий
8	Психологическая подготовка	4	2	2	Тестирование
9	Правила игры, соревнования и система их проведения	4	2	2	Выполнение заданий
<b><i>Физическое совершенствование</i></b>					
10	Подготовка и участие в соревнованиях	10	4	6	Анализ участия в соревнованиях
11	Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	4	2	2	
	<i>Оценка эффективности занятий</i>	2	1	1	
	Работа с родителями	4	2	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>	

#### 4.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2024	31.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 332  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 332  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена  
Приказ №272 от 31.08.2023  
Директор школы  
С. И. Красюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Основы настольного тенниса»**

Срок освоения программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Год обучения: 1

Разработчик:  
Ушаков Даниил Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни. Поддержка проекта «Школьный спортивный клуб» (ШСК).

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

**Обучающие:**

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества
- научить упражнениям с мячом и ракеткой
- научить основам игры в настольный теннис

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности

**Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис.

**Условия реализации программы:**

**Условия набора детей в спортивную секцию:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах 1 года обучения составляет 15 человек. Возможно уменьшение числа учащихся в группе на втором году обучения до 12 человек, в связи с увеличением объема и сложности изучаемого материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения — 144 часа; 2-й год обучения — 144 часа. Для воспитанников 1-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; для воспитанников 2-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений.

Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические.

При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyoki.net, Яндекс Учебник.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом



совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и

передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### Календарно-тематический план 1 год обучения

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Комплектование группы. Техника безопасности, травматизма на занятиях	2	2	12.09.2023 16.09.2023	12.09.2023 16.09.2023
История развития и возникновения настольного тенниса	1	1	19.09.2023	19.09.2023
Оборудование и инвентарь	1	1	23.09.2023	23.09.2023
Правила игры	4	6	26.09.2023 30.09.2023 03.10.2023 07.10.2023 10.10.2023	26.09.2023 30.09.2023 03.10.2023 07.10.2023 10.10.2023
Общая физическая подготовка	10	16	14.10.2023 17.10.2023 21.10.2023 24.10.2023 28.10.2023 31.10.2023 04.11.2023 07.11.2023 11.11.2023 14.11.2023 18.11.2023 18.11.2023 21.11.2023	14.10.2023 17.10.2023 21.10.2023 24.10.2023 28.10.2023 31.10.2023 04.11.2023 07.11.2023 11.11.2023 14.11.2023 18.11.2023 18.11.2023 21.11.2023
Специальная физическая подготовка	5	7	25.11.2023 28.11.2023	25.11.2023 28.11.2023

			02.12.2023 05.12.2023 09.12.2023 12.12.2023	02.12.2023 05.12.2023 09.12.2023 12.12.2023
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	26	34	16.12.2023 19.12.2023 23.12.2023 26.12.2023 30.12.2023 09.01.2024 13.01.2024 16.01.2024 20.01.2024 23.01.2024 27.01.2024 30.01.2024 03.02.2024 06.02.2024 10.02.2024 13.02.2024 17.02.2024 20.02.2024 24.02.2024 27.02.2024 02.03.2024 05.03.2024 09.03.2024 12.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 23.03.2024 26.03.2024 30.03.2024 02.04.2024	16.12.2023 19.12.2023 23.12.2023 26.12.2023 30.12.2023 09.01.2024 13.01.2024 16.01.2024 20.01.2024 23.01.2024 27.01.2024 30.01.2024 03.02.2024 06.02.2024 10.02.2024 13.02.2024 17.02.2024 20.02.2024 24.02.2024 27.02.2024 02.03.2024 05.03.2024 09.03.2024 12.03.2024 16.03.2024 19.03.2024 23.03.2024 26.03.2024 30.03.2024 02.04.2024
Психологическая подготовка	2	2	06.04.2024 09.04.2024	06.04.2024 09.04.2024
Правила игры, соревнования и система их проведения	2	2	13.04.2024 16.04.2024	13.04.2024 16.04.2024
Подготовка и участие в соревнованиях	4	6	20.04.2024 23.04.2024 27.04.2024 30.04.2024	20.04.2024 23.04.2024 27.04.2024 30.04.2024
Патриотическое воспитание, нравственное воспитание	2	2	04.05.2024 07.05.2024	04.05.2024 07.05.2024
<i>Оценка эффективности занятий</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	11.05.2024	11.05.2024

Работа с родителями	2	2	14.05.2024 18.05.2024	14.05.2024 18.05.2024
---------------------	---	---	--------------------------	--------------------------

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Комплектование группы

**Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.**

*Теория: Введение в мир настольного тенниса.*

Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

**2. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.** Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.

Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).

**2.2-6.** Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.

Упражнения «школы мяча».

Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).

**3.7.** Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара толчок слева.

Удары с наброса учителя.

Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

**3.8-9.** Обучение удару срезка справа с отскока.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

**3.10.** Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.

**3.10-12.** Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.

Упражнения «школы мяча».

Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

**3.13-14.** Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.

Упражнения «школы мяча».

Воспитание координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.

Упражнения на координацию.

Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).

**3.15-16.** Промежуточное тестирование

*Тестирование теннисных умений.*

**4.17.** Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

*Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.*

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.

Игра «Линии».

**4.18-19.** Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.

Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).

**4.20.**Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.

**4.21-23.**Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.

Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).

**4.24-25.**Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

Беговые и прыжковые упражнения.

**5.26.**Обучение основным стойкам теннисиста.

Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.

Стойки для ударов справа.

Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.

**5.27-28.**Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.

Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений.

Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.

**29-30.**Итоговое тестирование 1-го года обучения

Тестирование теннисных умений

**6.31.Теория:** Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Обучение простейшему ведению счета.

Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

**7.32-33.Игры со счетом.**

Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

#### **Планируемые результаты первого года обучения:**

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 332  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 332  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждена  
Приказ №272 от 31.08.2023  
Директор школы  
С. И. Красюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Основы настольного тенниса»**

Срок освоения программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Год обучения: 2

Разработчик:  
Ушаков Даниил Андреевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

## **Задачи второго года обучения:**

### **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.

## **Содержание второго года обучения:**

### **1.Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.**

*Теория: Ведущие теннисисты мира.*

Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

### **2.2-3.Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).**

Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.

### **3.4.Обучение ударам срезкой.**

Обучение удару откидкой справа.

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

### **3.5.Обучение удару срезкой справа.**

Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.

### **6.Промежуточные соревнования.**

Соревнования в лично-командном формате.

### **3.7.Обучение ударам откидка слева.**

Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.

### **3.8.Обучение удару срезка слева.**

Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.

### **3.9-10.Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой.**

Разучивание подготовительных упражнений к подаче.

Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах.

Метание мяча движением подачи. Бег «веером».

### **3.11-12.Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева**

срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию. Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.

#### **13-14. Тестирование**

Тестирование теннисных умений

**Тест «школа ударов с лета».**

#### **15. Соревнования в командах**

Соревнования в командном формате.

#### **4.16. Обучение ударам над головой.**

*Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.*

#### **Обучение подаче.**

Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом.

Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).

#### **4.17. Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.**

Обучение ударам с лета.

Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке).

Выполнение движения подачи с мячом.

Удары срезкой справа и слева в большие мишени.

#### **4.18. Подача (точка удара).**

Разучивание ударов срезкой.

Совершенствование ударов справа и слева срезкой.

Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.

Удары срезкой справа и слева без передвижения.

Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.

#### **4.19. Обучение технике выполнения наката.**

Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.

#### **4.19. Обучение технике выполнения наката.**

Совершенствование ударов справа и слева накатом.

Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах.

Удары справа и слева накатом в парах. **4.20. Обучение целостному выполнению подачи и наката.**

Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах.

Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).

#### **4. 21. Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.**

Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.

#### **22-23. Тестирование**

Тестирование теннисных умений.



### **Планируемые результаты второго года обучения:**

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

**Техника безопасности на занятиях настольным теннисом:**

*1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.*

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

*2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:*

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Воспитанник должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

*3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:*

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Воспитанник должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

*4. Требования безопасности по окончании занятий.*

Воспитанник должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

Тестовые задания:

Протокол тестирования «Школы мяча»

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

ФИО	Навыки	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»**

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки    ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередно е выполнени е ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

**Тест «Школа ударов срезкой»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Удар справа 1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

Удар слева	<b>3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)</b>	до 5	6-10	11-15
	<b>4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.</b>	до 5	5 - 8	8 и более
<b>5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.</b>		до 6	5 - 10	10 и более

\* *Имитация удара срезкой* оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (на счет «раз»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

### **Протокол тестирования «Школы ударов накатом»**

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

**Тест «Школа ударов накатом»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Удар справа с лега	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

\* *Имитация удара накатом* оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

**Протокол тестирования «Школы подачи»**

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)
ФИО				


**Тест «Школа подачи»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

\* **Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

**Материально-техническое обеспечение:**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

Рабочие программы

Учебно-практическое оборудование

**Базовый инвентарь:**

Сетки для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Корзина для теннисных мячей

Стол� настольного тенниса (детские)

**Дополнительный инвентарь:**

Веревки или ограничительные ленты

Накладные линии и метки

Конусы, мишени, обручи



## Список литературы

Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.

Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989  
Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Кузнецов В.В. Обучение в образовательном пространстве системы дистанционно распределенных учебных групп гибридного интеллекта: методический и практический аспекты. - Воронеж, 2007.

Шабанов А.Г. Дистанционное обучение в системе непрерывного образования // Инновации в образовании. - 2008. - № 9.

Абдуллаев С. Г. Оценка эффективности системы дистанционного обучения // Телекоммуникации и информатизация образования. – 2007. - N 3. - С. 85-92.

Боброва И. И. Методика использования электронных учебно-методических комплексов как способ перехода к дистанционному обучению // Информатика и образование. - 2009. - N 11. - С. 124-125.

Шуваева В. В. Дистанционные технологии обучения в системе дополнительного профессионального образования // Управление персоналом. – 2005. - N 3. - С. 36-39.

