

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулунская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

Чумакова Е.М. /  /

Протокол от 28.08.2025 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

 Кулакова И.Н.

Протокол №1 28.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Кулунская ООШ»

 Федорова С.Н.

29.08.2025 г. № 286

Дополнительная общеобразовательная программа

«Настольный теннис»

**Программа рассчитана на обучающихся 1-9 классов
1 и 2 группа**

На 2025-2026 год

Автор-составитель: Дорохов Артём Александрович
Педагог дополнительного образования

**С.Кулун
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ

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.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Программа рассчитана на обучающихся 1-9 классов МБОУ «Кулунская ООШ», срок реализации – 1 учебный год, объем педагогической нагрузки – 72 часа на каждую группу обучающихся.

Задачи:

Воспитательные:

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Развивающие:

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

Образовательные:

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

ФОРМА, ВИДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуальные;

Методы обучения:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- игра;
- анкетирование.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по программе планируется достижение следующих результатов учащимися:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Обучение техническим приёмам	22
5	Интегральная подготовка	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	20
7	Итого:	72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень сложности	Сроки реализации кол-во учебных недель в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)
Стартовый	36 недели (с 1 сентября по 24 мая 2023 года)	4	Очная форма обучения: 2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут с перерывом 10 минут

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-4 класс)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	2	03.09	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	10.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	17.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	24.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	01.10	

6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	08.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	15.10	
8	Удары по мячу накатом.	2	22.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	29.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	2	05.11	
11	Вращение мяча.	2	12.11	
12	Основные положения теннисиста.	2	19.11	
13	Исходные положения, выбор места.	2	26.11	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	03.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	10.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	4	17.12	
17	Подачи: короткие и длинные.	2	24.12	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	4	31.12	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	4	21.01	
20	Тактика одиночных игр	2	28.01	
21	Игра в защите	2	04.02	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2	11.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника:	2	18.02	

	а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	25.02	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	04.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	11.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	25.03	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2	08.04	
29	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	2	15.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	22.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	29.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	05.05	
33	Соревнования	2	13.06	
34	Соревнования	2	20.06	
	ИТОГО	72		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-9 класс)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	2	03.09	

2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2	10.09	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	17.09	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	24.09	
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	01.10	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	08.10	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2	15.10	
8	Удары по мячу накатом.	2	22.10	
9	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	2	29.10	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	2	05.11	
11	Вращение мяча.	2	12.11	
12	Основные положения теннисиста.	2	19.11	
13	Исходные положения, выбор места.	2	26.11	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2	03.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	2	10.12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	4	17.12	
17	Поддачи: короткие и длинные.	2	24.12	
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	4	31.12	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	4	21.01	
20	Тактика одиночных игр	2	28.01	
21	Игра в защите	2	04.02	

22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	2	11.02	
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	2	18.02	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2	25.02	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	04.03	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2	11.03	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	2	25.03	
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	2	08.04	
29	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	2	15.04	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	22.04	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	29.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	05.05	
33	Соревнования	2	13.06	
34	Соревнования	2	20.06	
	ИТОГО	72		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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.