

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каменская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

---

669322 с. Каменка, Боханского района, ул. Школьная, 1, e-mail: [mou\\_kss@mail.ru](mailto:mou_kss@mail.ru), официальный сайт: <https://kamenskaya-sosh-bohan.gosuslugi.ru>  
ИНН/КПП 8503004327/850301001 ОГРН 1028500602239

СОГЛАСОВАНО  
с зам. директора по ВР  
Данилова Е.С.  
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Каменская СОШ»  
№ 140 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Адресат программы: 10-17  
лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:  
Птицына В.А., педагог  
дополнительного образования

с. Каменка, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2 Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>4</b>
2.1.Объём, содержание программы.....	4
2.2. Планируемые результаты.....	4
<b>3 Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>5</b>
3.1. Учебный план.....	5
3.2. Календарный учебный график.....	6
3.3. Календарный учебно-тематический план .....	6
<b>4 Дополнительные материалы.....</b>	<b>7</b>
4.1. Условия реализации программы.....	7
4.2. Список литературы.....	9
4.3. Оценочные материалы.....	9

## 1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
5. Устава МБОУ «Каменская СОШ».
6. Положения о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «Каменская СОШ».

### Актуальность

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 учителя.

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.

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 формированию личностных качеств ребенка: коммуникабельность, воля, 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, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 учащихся 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.

## **2.Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1.Объем программы – 34 часа (1 раз в неделю)**

### **2.2.Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

##### **Метапредметные:**

#### **Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### 3 Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п / п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Набор группы	1	1	0	Собеседование
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	2	0	Беседа
3.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	0	Беседа
4.	Правила игры в настольный теннис	1	10	0	Беседа, опрос, судейство
5.	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	7	Тестирование
6.	Основы техники игры	10	10	8	Контрольные задания
7.	Контрольные игры и соревнования	3	0	7	Соревнования
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	4	0	5	Тестирование
9.	Учебные игры	3	0	7	Визуально, результат
Итого:		<b>34</b>	34	34	

#### 3.2. Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Введение.	<b>1</b>								
Раздел 1									

Раздел 2	1								
Раздел 3	1								
Раздел 4	1								
Раздел 5		4	4	2					
Раздел 6				2	4	4			
Раздел 7							3	1	
Раздел 8								3	
Раздел 9									4
Итоговый контроль									
<b>Всего:</b>	<b>34</b>								

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание	Количество часов	Дата проведения план
-----------	------------	------------------	-------------------------

14.	Обучение имитации ударов слева.	1		
15.	Обучение имитации ударов слева.	1		
16.	Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева.	1		
17.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	1		
18.	ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева.	1		
19.	Обучение игре через сетку.	1		
20.	Обучение игре через сетку.	1		
21.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	1		
22.	Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.	1		
23.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	1		
24.	Обучение игре с пересечением.	1		
25.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением.	1		
26.	Обучение игре с пересечением.	1		
27.	Обучение «резаным» ударам у стенки.	1		
28.	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	1		
29.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	1		
30.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	1		
31.	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.	1		
32.	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	1		
33.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	1		
34.	Итоговое занятие.	1		
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>		

#### 4. Дополнительный материал

##### 4.1. Условия реализации программы

##### **Условия набора в коллектив:**

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям настольным теннисом, на основании заявлений от родителей (законных представителей). В группу принимаются дети после предварительного просмотра. Педагог проводит входную

диагностику. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям настольным теннисом.

### **Наполняемость групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

### **Условия формирования групп:**

Группа разновозрастная (8-16лет). При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу (34 часа)

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Отличительные особенности программы** заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения;
- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;
- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого обучающегося для более успешного физического развития.

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

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

### **Материально-техническое оснащение**

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 – 3 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 6 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток
- координационная лесенка
- фишки для разметки площадки

## 4.2. Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.

### Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

### Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса

## 4.3. Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

**Диагностика** результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

### **Методические материалы**

**Учебно-методический комплекс программы** состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

### **Организационно-педагогические средства:**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий
- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий
- Методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

### **Дидактические материалы**

- Набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой).
- Правила игры, схемы

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе -служат:

- диагностические и контрольные материалы

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

## Контрольные нормативы (общефизические).

### Юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-18лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

### Девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-18лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.

4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.