

**Администрация Великого Новгорода  
Комитет по образованию**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Россия, 173003 г.Великий Новгород ул. Чудовская, 9 sch-22@yandex.ru  
телефон: 77-24-69, 77-25-39  
ИНН/КПП 5321049198/532101001

---

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

Протокол №4

«29» декабря 2022

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом №164-д

от 30 декабря 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Автор программы: Прокофьева С.И.

Возраст обучающихся: 12 – 15 лет Срок  
реализации программы: 17 занятий

Великий Новгород 2022

## 1. Пояснительная записка

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 подачи, 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.

Программа оформлена в соответствии со следующей документацией: Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Приказ № 629 от 27.06.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

Положение о дополнительном образовании обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22»;

Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Вид программы** авторская, уровень базовый

**Объем программы:** 17 часов

**Форма организации образовательного процесса:** групповая,  
**формы проведения занятий** – тренировочные занятия

## **2. Актуальность программы**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

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

### **Задачи:**

приобретение теоретических и методических знаний;

овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

повышение спортивной квалификации.

воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

### 3. Учебный план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	В процессе
2	Обучение техническим приёмам	7
3	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	7
4	Соревнования , как итог обучения игровым действиям.	3
	Итого:	17

### 4. Тематическое планирование

№ занятия	Цели, задачи занятия	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, ОРУ, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	УУД
1	Настольный теннис Формирование умений и навыков выполнения ударов в наст.теннисе.	Эстафеты с игровым инвентарем (теннисными ракетками) Выбор ракетки и способы держания. Основные положения теннисиста. Игра у стола. Игровые комбинации.	Описывать технику выполнения ударов
2	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов н\тенниса	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Двухсторонняя игра. Игра у стола. Игровые комбинации.	Осваивать технику разучиваемых упражнений.
3	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов н\теннис	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».Удары по мячу накатом. Подача. Игра.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.

4	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача. Игра.  Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенствование подачи и приёма мяча.
5	Формирование умений и навыков выполнения технических и тактических элементов настольного тенниса	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Правила счёта игры.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Правила счёта партии
6	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Закрепление подачи и приёма мяча.  Правила счёта партии
7	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять основные тактические комбинации
8	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Уметь выполнять основные тактические комбинации
9	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.  Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.

10	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Игра у стола. Игровые комбинации.	Знать основы тренировки теннисиста. Спец. Физ. подготовка
11	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
12	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
13	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять передвижения у стола
14	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Игра у стола. Игровые комбинации.	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
15	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Соревнования между сформированными командами по настольному теннису. Учебные игры в н.теннис	Судейство игр
16	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов настольного тенниса	Соревнования между сформированными командами по настольному теннису. Учебные игры в н.теннис	Судейство игр
17	Формирование тактических действий в игре.	Соревнования между сформированными командами по настольному теннису. Учебные игры в н.теннис	Судейство игр

## 5. Календарный учебный график

№	месяц	Кол-во занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов
1	январь	1	4	1
2	февраль	4	4	4
3	март	4	4	4
4	апрель	4	4	4
5	май	4	4	4
	ИТОГО:			17

## 6. Планируемые результаты

Программа направляет деятельность учащихся на изучение истории, техники и тактики избранного олимпийского вида спорта – «Настольный теннис», на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, на сохранение здоровья, на развитие двигательных качеств и способностей.

Настольный теннис - доступный вид спорта для учащихся школы, не требующий проявления предельных функциональных возможностей молодого растущего организма.

- 1) Настольный теннис увлекает и мальчиков и девочек, так как: способствует повышению двигательной активности:
- 2) Способствует развитию двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости, повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
- 3) экипировка и инвентарь не требуют больших материальных затрат.

Метапредметные результаты:

- 1) понимание наст. тенниса как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
- 3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
- 4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;

- 5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

В результате реализации программы учащиеся должны знать: терминологию технических приёмов игры (подач, ударов); официальные правила «Настольный теннис»; гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося. В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в «Настольный теннис», принять участие в внутришкольных соревнованиях.

В результате реализации программы учащиеся должны уметь самостоятельно заниматься и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма во время игры в «Настольный теннис»

Авторская программа по настольному теннису разработана для Дополнительного Образования учащихся 12-15 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

## **7. Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование