



**Федеральное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»  
Управления делами Президента  
Российской Федерации**

**Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.**

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**Директор ФГБОУ СОШ № 1699**

**/ М.А. Попов**

**«25» августа 2023 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Министерства культуры РФ от 15 ноября 2018 года № 939)**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** *физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: 1 - 8 класс*

*Срок реализации: 1 год*

**Составитель (разработчик):**

**Педагог дополнительного образования**

**Сетдииков Р. А.**

**МОСКВА**

**2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка по настольному теннису разработана для учащихся 7 – 8 и 9 – 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. Кружок имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

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.

### Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### 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.

**Форма проведения** – тренировочно-соревновательная.

## Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

## Содержание

### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

### Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Виды программного материала                         | Количество часов (младшая группа) | Количество часов (старшая группа) |
|-------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Теория  | 4                                 | 4                                 |
| 2     | Общефизическая подготовка                           | 3                                 | 3                                 |
| 3     | Специальная физическая подготовка                   | 3                                 | 3                                 |
| 4     | Обучение техническим приёмам                        | 9                                 | 9                                 |
| 5     | Интегральная подготовка                             | 6                                 | 6                                 |
| 6     | Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра | 9                                 | 9                                 |
| 7     | <b>Итого:</b>                                       | <b>34</b>                         | <b>34</b>                         |

(младшая группа, 7-8 лет)

| № урока | Тема урока   | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1       | Физическая культура в современном обществе.                              | 1            |
| 2       | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | 1            |
| 3       | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.             | 1            |
| 4       | Правила безопасности игры. Правила соревнований.                         | 1            |
| 5       | Выбор ракетки и способы держания.  | 1            |
| 6       | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».                                 | 1            |
| 7       | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».            | 1            |
| 8       | Удары по мячу накатом.   | 1            |
| 9       | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.                 | 1            |
| 10      | Игра в ближней и дальней зонах.  | 1            |
| 11      | Вращение мяча.   | 1            |
| 12      | Основные положения теннисиста.   | 1            |
| 13      | Исходные положения, выбор места.   | 1            |
| 14      | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.                       | 1            |
| 15      | Одношажные и двухшажные перемещения.                                     | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  | 1 |
| 17 | Подачи: короткие и длинные.   | 1 |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).   | 1 |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.   | 1 |
| 20 | Тактика одиночных игр   | 1 |
| 21 | Игра в защите   | 1 |
| 22 | Основные тактические комбинации. При своей подаче:<br>а) короткая подача;<br>б) длинная подача.   | 1 |
| 23 | Основные тактические комбинации. При подаче соперника:<br>а) при длинной подаче — накат по прямой;<br>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | 1 |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.   | 1 |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.  | 1 |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.   | 1 |
| 27 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.  | 1 |
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы́пады вперед, назад и в стороны).  | 1 |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  | 1 |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 33 | Соревнования  | 1 |
| 34 | Соревнования  | 1 |

**(старшая группа, 9-15 лет)**

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------------|--|---------------------|
| 1              | Физическая культура в современном обществе.                              | 1                   |
| 2              | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | 1                   |
| 3              | Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.             | 1                   |
| 4              | Правила безопасности игры. Правила соревнований.                         | 1                   |
| 5              | Выбор ракетки и способы держания.  | 1                   |
| 6              | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».                                 | 1                   |
| 7              | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».            | 1                   |
| 8              | Удары по мячу накатом.   | 1                   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 9  | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.  | 1 |
| 10 | Игра в ближней и дальней зонах.   | 1 |
| 11 | Вращение мяча.  | 1 |
| 12 | Основные положения теннисиста.  | 1 |
| 13 | Исходные положения, выбор места.  | 1 |
| 14 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.  | 1 |
| 15 | Одношажные и двухшажные перемещения.  | 1 |
| 16 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).  | 1 |
| 17 | Подачи: короткие и длинные.   | 1 |
| 18 | Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).   | 1 |
| 19 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.   | 1 |
| 20 | Тактика одиночных игр   | 1 |
| 21 | Игра в защите   | 1 |
| 22 | Основные тактические комбинации. При своей подаче:<br>а) короткая подача;<br>б) длинная подача.   | 1 |
| 23 | Основные тактические комбинации. При подаче соперника:<br>а) при длинной подаче — накат по прямой;<br>б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. | 1 |
| 24 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.   | 1 |
| 25 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.  | 1 |
| 26 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.   | 1 |
| 27 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.  | 1 |
| 28 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).   | 1 |
| 29 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.  | 1 |
| 30 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 31 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 32 | Игра у стола. Игровые комбинации.   | 1 |
| 33 | Соревнования  | 1 |
| 34 | Соревнования  | 1 |

### *Список литературы*

1. Команов В.В. Банчукова Г.В. Начальная подготовка в « Настольном теннисе»/ Команов В.В. Банчукова Г.В.-М. Информпечать.2017г.
- 2.Капнов А.Н. Организация работы спортивной секции в школе./ Программы,рекомендации./ Капнов А.Н. С-П.Учитель . 2014г.
3. Команов В,В. Тренировочный процесс в настольнрм теннисе/ Команов В.В. М. Советский спорт.2014г.