



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 14» г. ГРОЗНОГО  
(МБОУ «Гимназия № 14» г. Грозного)

СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ  
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН  
ХЪУКМАТ «ГИМНАЗИ № 14»  
(Соблжа-Галин МБЙХь «Гимнази № 14»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
(протокол от « 01 » 06 2024 г. № 10/03-21)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ  
«Гимназия № 14» г. Грозного  
« 04 » 06 2024 г. № 10/03-01

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


Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 9-14 лет  
Срок реализации программы: 12 дней

Составитель :  
педагог дополнительного образования  
Борзаев Мумади Абдурахманович

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия №14» г.Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «01» 08 2024г.

Эксперт Макиев М.Н. Э.м. преподаватель по ГТО   
Ф.И.О. должность подпись

| <b>№</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>Стр.</b> |
|--|--|-------------|
| <b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы</b>         |  |             |
| 1.1  | Нормативно правовая база к разработке программы                | 3           |
| 1.2  | Направленность программы                                       | 3           |
| 1.3  | Уровень освоения программы                                     | 3           |
| 1.4  | Актуальность программы   | 3-4         |
| 1.5  | Отличительные особенности                                      | 4           |
| 1.6  | Цели и задачи программы  | 4           |
| 1.7  | Категория учащихся   | 4-5         |
| 1.8  | Сроки реализации и объем программы                             | 5           |
| 1.9  | Формы организации образовательной деятельности и режим занятий | 5           |
| 1.10   | Планируемые результаты освоения программы                      | 5           |
| <b>Раздел №2. Содержание программы.</b>                            |  |             |
| 2.2  | Учебный (тематический план)                                    | 6-7         |
| 2.3  | Содержание учебного плана                                      | 7-18        |
| <b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.</b>           |  |             |
| 3.1  | Контрольные испытания  |             |
| <b>Раздел 4. Комплекс организационно - педагогических условий.</b> |  |             |
| 4.1  | Материально технические условия                                | 31          |
| 4.2  | Кадровое обеспечение программы                                 | 31          |
| 4.3  | Учебно-методическое обеспечение программы                      | 31-32       |
| 4.4.   | Список литературы  |             |
| Приложения   |  |             |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

### **1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

### **1.3. Актуальность**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. 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. 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.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:**

- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

#### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие способностей ребенка посредством игры в настольный теннис, популяризация игровых видов спорта.

##### **Задачи:**

**обучающие:** - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка;

**развивающие:** - укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к занятиям физической культурой, содействие гармоничному, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;

**воспитательные:** - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **1.6. Категория учащихся**

По программе могут обучаться дети в возрасте от 9 до 14 лет. Численный состав группы до 20 обучающихся.

#### **1.7. Сроки реализации и объем программы**

Сроки реализации программы: 2 недели.

Объем программы – 36 часов.

#### **1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

##### **Форма занятий**

Занятия проводятся в очном формате, численный состав группы до 20 человек.

Режим занятий: 6 раз в неделю по 3 часа.

Зачисление детей в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей).

##### **Форма организации деятельности**

Предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности

-индивидуальная (*обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей*);

- фронтальная (*работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема*);

- подгрупповая (*разделение на мини группы для выполнения упражнений*);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

### 1.9. Планируемые результаты освоения программы

#### **Предметные результаты:**

- формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Личностный результат**

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № | Название темы   | Количество часов |           |           | Формы контроля (обратной связи) |
|---|---|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|   |   | Всего            | Теория    | Практика  |                                 |
| 1 | <b>Тема 1</b><br>История развития настольного тенниса.<br>Основы техники и тактики игры.<br>Методы их совершенствования | 3                | 1         | 2         |                                 |
| 2 | <b>Тема 2</b><br>Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение                               | 6                | 2         | 4         |                                 |
| 3 | <b>Тема 3</b><br>Изучение техники игры  | 9                | 3         | 6         |                                 |
| 4 | <b>Тема 4</b><br>Изучение тактики игры  | 12               | 4         | 8         |                                 |
| 5 | <b>Тема 5</b><br>Выполнение контрольных нормативов<br>Соревнование  | 6                | -         | 6         |                                 |
|   | <b>Всего часов по программе</b>   | <b>36</b>        | <b>10</b> | <b>26</b> |                                 |

### 2. Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования**

История развития настольного тенниса.

Понятие «техника игры». Особенности техники игры. Классификация и характеристика технических приемов игры. Техника передвижений. Основная стойка. Способы хваток ракеток. Выбор ракеток. Виды ударов.

#### **Тема 2. Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение**

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды и типы соревнований. Допуск к соревнованиям.

#### **Общая физическая подготовка**

Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Ходьба** строевым и спортивным шагом, на носках, на пятках, на внешнем и боковом своде стопы, перекатом с пятки на носок, с выпадами.

*Бег* медленный, переменный, ускоренный, со сменой направлений, с прыжками вверх – в стороны, с высоким поднятием колен, с отягощениями, семенящий и челночный бег, бег с преодолением препятствий.

**Упражнения для рук:** вращения кистями, предплечьями (в локтевых суставах), руками в плечевых суставах, внутрь и наружу, подъемы рук вперед – в стороны – вверх, рывки руками назад – за голову, сгибание и разгибание рук в упоре спереди и сзади, подтягивание в висе на перекладине, метание набивных мячей, метание теннисных мячей, упражнения с гантелями и отягощениями на руки, изометрические упражнения.

**Упражнения для туловища:** наклоны вперед – назад, вправо-влево, круговые движения в поясице в правую и левую стороны, из виса на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых в коленях ног к груди и прямых в коленях ног к голове, из положения лежа на спине подъем прямых ног за голову из положения лежа на животе разгибание туловища, упражнения с отягощениями, с резиновыми и пружинными амортизаторами, применение тренажеров.

**Упражнения для ног:** прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, вперед с места, с разбега, тройной и многократный прыжок с ноги на ногу, на одной ноге, с подтягиванием колен к груди, через скакалку, впрыгивание и спрыгивание со скамейки, прыжки толчком одной-двух ног вправо-влево, прыжки вверх с поворотом на 180 и 360 градусов, многоскоки. Все перечисленные прыжки с утяжелителями (штангой на плечах, гантелями в руках).

Все упражнения, применяемые на занятиях по общей физической подготовке, имеют строго дозированный характер и выполняются с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенным повышением нагрузок.

#### **Специальная физическая подготовка**

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы).

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров), набрасывание большого количества мячей.

#### **Имитация перемещений проводится:**

- приставными шагами вправо-влево
- скрестными шагами вправо-влево;
- боковым шагом вперед-назад;
- прыжками вправо-влево-вперед с одной и с двух ног;
- переносом тяжести тела с одной ноги на другую.

#### **Имитация ударов проводится:**

- без ракетки;
- с ракеткой;
- у зеркала и без него.

Все упражнения выполняются на время.

### **Тема 3. Изучение техники игры**

Способы держания ракетки. Разбор преимуществ и недостатков различных способов держания ракетки.

Стойка и передвижения теннисиста. Исходное положение. Наиболее удобные стойки для ударов справа и слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя).

Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки.

Подачи. Способы подачи слева и справа. Подачи без вращения мяча.

Удары: справа и слева по мячу.

Тренировочные игры.

### **Тема 4. Изучение тактики игры**

Выбор тактического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры. Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

### **Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы**

Выполнение контрольных нормативов

Представление умений и навыков обучающихся через сдачу нормативов по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке.

**Календарно-учебный график** представлен в приложении программы.

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы**

Материально – технологическое обеспечение:

- спортивный зал;
- теннисные столы;
- тренажеры для отработки ударов;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки;
- секундомер;
- корзина для теннисных мячей.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования,

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее или среднее-специальное образование в соответствии с профилем деятельности, требований к квалификационной категории нет.

К реализации программы также привлекаются менеджеры по проектному управлению, педагоги-организаторы, методисты, представители различных областей спорта, культуры и науки.

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Методы обучения: для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

| <b>№ п/п</b> | <b>Название темы</b>   | <b>Методы и приемы</b>             | <b>Название и форма методического материала</b>          |
|--------------|--|------------------------------------|--|
| <b>1</b>     | Основы техники и тактики игры. Методы их совершенствования               | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи           |
| <b>2</b>     | Правила соревнований по настольному теннису, их организация и проведение | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, скакалки, мячи |
| <b>3</b>     | Изучение техники игры  | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи           |
| <b>4</b>     | Изучение техники игры  | Словесный, наглядный, практический | Тематические разработки по теме, ракетки, мячи           |
| <b>5</b>     | Выполнение контрольных   | Соревнования                       | Тематические   |



|  |            |  |                                      |
|--|------------|--|--------------------------------------|
|  | нормативов |  | разработки по теме,<br>ракетки, мячи |
|--|------------|--|--------------------------------------|

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Педагогика, 1968.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис: физическая подготовка игроков. Метод. разработка для студентов ГЦИОЛФКа. – М., 1989.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦИОЛФК
7. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

### Календарный учебный график

Приложение №1

| № п/п | Дата проведения | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Форма проведения занятий  | Форма контроля                       |
|-------|-----------------|--------------------------|--------------|---|---------------------------|--------------------------------------|
| 1     | 22.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. История развития настольного тенниса. Требования к спортивному инвентарю ( <i>теннисная ракетка, мяч</i> ) | Групповая, индивидуальная | Тестирование, опрос                  |
| 2     | 23.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 3     | 24.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Набивание мяча на ракетке: - одной стороной ракетки; - двумя сторонами ракетки поочередно;   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 4     | 25.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 5     | 26.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 6     | 27.07.24        |                          | 3            | ОРУ. Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов  | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |

|    |          |   |  |                           |                                      |
|----|----------|---|--|---------------------------|--------------------------------------|
| 7  | 29.07.24 | 3 | ОРУ. Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево ( <i>с имитацией удара</i> )                                      | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 8  | 30.07.24 | 3 | ОРУ. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.<br>Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 9  | 31.07.24 | 3 | ОРУ. Удар слева и справа топ-спин. Атакующие удары, короткий «накат» слева   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 10 | 01.08.24 | 3 | ОРУ. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева          | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 11 | 02.08.24 | 3 | ОРУ. Тренировочные игры, способы подачи справа и слева   | Групповая, индивидуальная | Наблюдение, отслеживание результатов |
| 12 | 03.06.24 | 3 | ОРУ. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису  | Групповая, индивидуальная |                                      |