

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная
школа имени Героя Советского Союза В.М.
Важенина»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
объединения классных
руководителей,
протокол №04 от
29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по
УВР
П.А. Ряшина
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Л.Н. Рычкова
29.08.2025

**Общеобразовательная программа
По дополнительному образованию
«Настольный теннис»**

Степень обучения (класс): 5-8 класс
Количество часов: 72 ч.

Автор-составитель:
Герасимова
Наталья Александровна, педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-8 классов 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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно, плану МАОУ «Новозаимская СОШ» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в

школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часа в год).

Содержание материала

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, контрнаткат (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.

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 (уроков)
1	Теория	8
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	7
4	Обучение техническим приёмам	19
5	Интегральная подготовка	13
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	19
7	Итого:	72

--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часо в	Требова ния к уровню подгото вки обучаю щихся	Вид контроля	Дата
						план
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	

6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	
11	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные положения	Текущий	

				теннисиста.		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство	2	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство	2	Уметь выполнять подачи: короткие и	Текущий	

				длинные		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенство	2	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство	2	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
20	Тактика одиночных игр	Совершенство	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
21	Игра в защите	Совершенство	2	Уметь играть в защите	Текущий	
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство	3	Уметь выполнять основные	Текущий	

				е тактичес кие комбина ции		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	2	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	2	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство	3	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные	Совершенство	2	Уметь выполнять	Текущий	

	упражнения) и в игре.			ть атакую щие удары (имитац ионные упражне ния) и в игре		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство	3	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	
33	Соревнования	Совершенство	3	Уметь играть у стола	Тестирование	
34	Соревнования	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	

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.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

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.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.