

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18

---

620144, г. Екатеринбург, ул. Авиационная, 18, тел. 300-18-55,  
[ekbschool18@gmail.com](mailto:ekbschool18@gmail.com) / сайт: школа18.екатеринбург.рф

Рассмотрено:  
Педагогическим советом  
от 13.04.2020  
Протокол № 7

Утверждено:



Директор МБОУ СОШ № 18  
Е.Г. Пономарева *Е. Пономарева*

Приказ № 93-од от 17.04.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор–составитель:  
Ковалев Иван  
Александрович  
Педагог ДО

Екатеринбург 2020

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	4
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план	5
	Содержание учебного плана	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методическое обеспечение	13
2.6.	Список литературы	13

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Программа рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение которого обеспечивает удовлетворение потребности детей физической активности и дает возможность самораскрытия и дополнительного общения со сверстниками. Занятия в секции базируются на общей физической подготовке спортсменов, их спортивно технических показателях и технической подготовленности.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что большое значение в подготовке игроков в настольный теннис уделяется воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической и технической подготовки игроков включен комплекс нормативов, подготовка к сдаче которых ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в течение всего года.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований, занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 10-12 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 3 раза в неделю и включает в себя 34 учебные недели. Итого 102 часа в год

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю, по 40 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по настольному теннису. Программа предназначена для детей от 7 до 10 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

### 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям настольным теннисом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий настольным теннисом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники и тактики игры	15	3	12	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Общая и специальная физическая подготовка	81		81	
3	Отработка приемов и упражнений. Соревнования. Турниры	6		6	
Итого: 102					

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы техники и тактики игры

**Теория.** ИТБ № 020. Обучение хвату и набиванию шарика на ракетки. Обучение правилам игры.

**Практика.** Набивание шарика о стенку. Эстафеты. Набивание шарика о половинку стола. Подвижная игра. Обучение толчку слева. Игра. Обучение толчку справа, совершенствование толчка слева. Игра по заданиям на точность. Обучение накатыстым подачам справа. Обучение накату слева. Обучение накатыстым подачам слева. Обучение накатам справа. Игра на стол лидера. Обучение подрезки слева(справа). Обучение техники удара справа. Обучение техники удара слева. Обучение правилам парной игры.

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

**Практика.** ОФП задания на перемещение у стола. СФП, игра «вертушка» (через тренера). Обучение подачам с нижним вращением.

Сдача контрольного норматива по ОФП. ОФП, СФП, игра настол лидера. Учет выполнения упражнений по СФП, свободная игра. ОФП, СФП, игра настол. лидера.

### Раздел 3. Отработка приёмов и упражнений. Соревнования. Турниры.

**Практика.** Совершенствование толчковых элементов в комбинации. Совершенствование толчковых элементов на БКМ. Выполнение толчковых заданий на точность в парах. Выполнение толчковых элементов в соревновательных заданиях. Выполнение толчковых элементов на точность. Обучение толчковым подачам мяча. Выполнение толчковых элементов с изменением направления. Круговая тренировка на совершенствование изученных элементов. Игра толчками с разных точек на БКМ. Совершенствование накатыстых подач справа. Чередование толчковых элементов с накато́м слева. Контроль выполнения толчковых элементов. Совершенствование изученных элементов на БКМ. Выполнение накато́в слева на точность. Совершенствование накато́в справа (слева) на БКМ. Выполнение накато́в справа на точность. Выполнение накато́в слева со сменой направления. Выполнение накато́в по диагонали и по прямой. Поочередное выполнение накато́в справа, слева с одного угла. Поочередное выполнение накато́в справа, слева с двух углов. Прием коротких и длинных подач с верхним вращением. Учет по подачам с верхним вращением. Совершенствование подрезки слева(справа). Подрезка и накатыстые элементы в сочетаниях. Совершенствование подач с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций накатыстыми элементами. Совершенствование изученных элементов на БКМ. Сдача нормативов по перемещению. Выполнение изученных элементов по командам на точность. Совершенствование приема подач с верхним и нижним вращением. Совершенствование подач с верхним и нижним вращением. Сдача контрольного норматива на технику. Выполнение

подач с тактическим продолжением. Турнир, посвященный «Дню Защитника Отечества». Сочетание удара справа с накатистыми элементами. Совершенствование удара справа на БКМ. Личный турнир по итогам четверти. Игра на точность по элементам. Игра на счет по элементам. Совершенствование подач и приема. Зачет по подачам с верхним вращением. Зачет по накатистым элементам. Совершенствование удара справа. Совершенствование накатистых элементов в сочетании с различными перемещениями. Турнир. Выполнение соревновательных заданий по удару справа с БКМ и автоматическим роботом. Совершенствование удара слева. Выполнение справа и слева в сочетании. Игра по элементам на точность в парах. Игра на автоматическом роботе. Турнир по командному первенству. Турнир по личному первенству. Игра на точность по элементам. Игра на счет по элементам. Зачет по подачам с верхним вращением. Совершенствование подач и приема. Турнир по личному первенству. Подведение итогов.

#### 1.4. Планируемые результаты

**В конце 1 года обучения обучающиеся должны**

**Знать:**

- основные понятия, термины настольного тенниса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития настольного тенниса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи.

**Уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения приёмов, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№	Примерная неделя	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			прат	теор		
1.	1 неделя	практическое занятие	1	1	ИТБ №020. Обучение хвату и набиванию шарика на ракетки	обсуждение наблюдение

		практическое занятие	1		Набивание шарика о стенку. Эстафеты.	наблюдение
2.	2 неделя	практическое занятие	2		Набивание шарика о половинку стола. Подвижная игра.	обсуждение
		практическое занятие	1		Обучение толчку слева. Игра.	наблюдение
3.	3 неделя	практическое занятие	2		Обучение толчку справа, совершенствование толчка слева.	наблюдение
		практическое занятие	1		Совершенствование толчковых элементов в комбинации.	наблюдение
4.	4 неделя	практическое занятие	2		Обучение толчковым подачам мяча.	обсуждение
		практическое занятие	1		Выполнение толчковых элементов на точность.	наблюдение
5.	5 неделя	практическое занятие	2		Выполнение толчковых элементов в соревновательных заданиях.	наблюдение
		практическое занятие	1		Выполнение толчковых заданий на точность в парах.	обсуждение
6.	6 неделя	практическое занятие	2		Совершенствование толчковых элементов на БКМ.	наблюдение
		практическое занятие	1		ОФП задания на перемещение у стола.	наблюдение
7.	7 неделя	практическое занятие	2		Выполнение толчковых элементов с изменением направления.	наблюдение
		практическое занятие	1		СФП, игра «вертушка» (через	наблюдение

					тренера).	
8.	8 неделя	практическое занятие	2		Круговая тренировка на совершенствование изученных элементов.	наблюдение
		практическое занятие	1		Обучение правилам игры. Игра по заданиям на точность.	наблюдение
9.	9 неделя	практическое занятие	2		Обучение накатистым подачам справа.	наблюдение
		практическое занятие	1		Игра толчками с разных точек на БКМ.	наблюдение
10.	10 неделя	практическое занятие	2		Совершенствование накатистых подач справа.	наблюдение
		практическое занятие	1		Обучение накату слева.	наблюдение
11.	11 неделя	практическое занятие	2		Чередование толчковых элементов с накатом слева.	обсуждение
		практическое занятие	1		Контроль выполнения толчковых элементов.	наблюдение
12.	12 неделя	практическое занятие	2		Обучение накатистым подачам слева.	наблюдение
		практическое занятие	1		Совершенствование изученных элементов на БКМ.	наблюдение
13.	13 неделя	практическое занятие	2		Выполнение накатов слева на точность.	наблюдение
		практическое занятие	1		Обучение накатам справа. Игра на стол лидера.	наблюдение
14.	14 неделя	практическое занятие	2		Совершенствование накатов справа (слева) на БКМ.	наблюдение
		практическое	1		Выполнение	наблюдение



		е занятие			накатов справа на точность.	е
15.	15 неделя	практическое занятие	2		Выполнение накатов слева со сменой направления.	обсуждени е
		практическое занятие	1		Учет по подачам с верхним вращением.	наблюдени е
16.	16 неделя	практическое занятие	2		Прием коротких и длинных подач с верхним вращением.	наблюдени е
		практическое занятие	1		Поочередное выполнение накатов справа, слева с двух углов.	наблюдени е
17.	17 неделя	практическое занятие	2		Поочередное выполнение накатов справа, слева с одного угла.	обсуждени е
		практическое занятие	1		Выполнение накатов по диагонали и по прямой.	наблюдени е
18.	18 неделя	практическое занятие	2		Обучение подрезки слева(справа).	наблюдени е
		практическое занятие	1		Совершенствовани е подрезки слева(справа).	наблюдени е
19.	19 неделя	практическое занятие	2		Подрезка и накатистые элементы в сочетаниях.	наблюдени е
		практическое занятие	1		Обучение подачам с нижним вращением. Сдача контрольного норматива по ОФП.	наблюдени е
20.	20 неделя	практическое занятие	2		Совершенствовани е подач с нижним вращением.	наблюдени е
		практическое	1		Отработка	наблюдени

		е занятие			тактических комбинаций накатистыми элементами.	е
21.	21 неделя	практическое занятие	2		Совершенствование изученных элементов на БКМ. Сдача нормативов по перемещению.	наблюдение
		практическое занятие	1		Совершенствование приема подач с верхним и нижним вращением.	наблюдение
22.	22 неделя	практическое занятие	2		Выполнение изученных элементов по командам на точность.	наблюдение
		практическое занятие	1		Совершенствование подач с верхним и нижним вращением. Сдача контрольного норматива на технику.	наблюдение
23.	23 неделя	практическое занятие	2		Выполнение подач с тактическим продолжением.	наблюдение
		практическое занятие	1		Турнир, посвященный «Дню Защитника Отечества».	наблюдение
24.	24 неделя	практическое занятие	2		Обучение техники удара справа.	обсуждение
		практическое занятие	1		Сочетание удара справа с накатистыми элементами.	наблюдение
25.	25 неделя	практическое занятие	2	2	Совершенствование удара справа на БКМ.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Личный турнир по итогам четверти.	наблюдение
26.	26 неделя	практическое занятие	2	2	Игра на точность по элементам.	наблюдение

		практическое занятие	1	1	Игра на счет по элементам.	наблюдение
27.	27 неделя	практическое занятие	2	2	Совершенствование подачи и приема.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Зачет по подачам с верхним вращением.	наблюдение
28.	28 неделя	практическое занятие	2	2	ОФП,СФП, игра на с тол лидера.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Зачет по накатистым элементам.	наблюдение
29.	29 неделя	практическое занятие	2	2	Совершенствование удара справа.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Совершенствование накатистых элементов в сочетании с различными перемещениями.	наблюдение
30.	30 неделя	практическое занятие	2	2	Турнир.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Выполнение соревновательных заданий по удару справа с БКМ и автоматическим роботом.	наблюдение
31.	31 неделя	практическое занятие	2	2	Обучение техники удара слева.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Совершенствование удара слева. Выполнение справа и слева в сочетании.	наблюдение
32.	32 неделя	практическое занятие	2	2	Игра по элементам на точность в парах.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Учет выполнения упражнений по СФП, свободная игра.	наблюдение
33.	33 неделя	практическое занятие	2	2	Игра на автоматическом роботе.	наблюдение

		практическое занятие	1	1	Турнир по командному первенству.	наблюдение
34.	34 неделя	практическое занятие	2	2	Игра на точность по элементам	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Турнир по личному первенству.	наблюдение
		практическое занятие	1	1	Зачет по подачам с верхним вращением.	наблюдение

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- стол для настольного тенниса -5шт.
- автоматический робот -1шт.
- сетка для теннисного стола-5шт.
- ракетки-10шт.
- шарики-100шт.
- тренировочное колесо
- деревяшка для имитации на колесе
- мат гимнастический-3шт
- мяч малый (теннисный) –на каждого ученика
- скамейка гимнастическая жесткая-2шт
- колпачки разметочные -6шт
- рулетка измерительная -1шт
- свисток
- секундамер-1шт

## 2.3. Формы аттестации

**Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме:** сдачи нормативов. Для контроля подготовленности в основах технического и тактического мастерства сдаются нормативы по технической подготовке, т.е. по мере освоения программного материала изученные элементы выполняются на точность, проводятся турниры и контрольные игры на счет.

## 2.4. Оценочные материалы

№	Наименование упражнения	Норматив	
		Д	М

1	Бег 30м с высокого старта (с)	5.9-7.0	5.7-6.8
2	Прыжок в длину с места (см)	141-151	151-161
3	Прыжок «кенгуру» (кол-во раз)	5-8	10-12
4	Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку -1мин.30 сек. (кол-во раз)	15-18	18-20
5	Имитация перемещений боком-3мин в 3-метровой зоне(кол-во раз)	75-80	90-95
6	Имитация перемещений вперед назад-1 минута в 3-метровой (кол-во)раз	30-35	40-45
7	Имитация ударов «накат» слева-1мин(кол-во раз)	60-65	65-70
8	Имитация ударов «справа» -1 мин (кол-во раз)	55-60	65-70

## 2.5. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы изучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа)
- наглядный (наглядный показ упражнений тренером, воспитанниками)
- практический (имитация, упражнения с мячом и ракеткой , игра на БКМ, игра с отягощением на руку, судейская практика)
- соревновательный (турниры, контрольные и тренировочные игры на счет)
- творческо-регулятивный (самостоятельная комбинация тактических элементов и их отработка)

## 2.6. Список литературы

- 1.А.Н.Амелин, В.А.Пашнин Настольный теннис-М: физкультура и спорт, 1980 г.
- 2.Барчукова Г.А. Настольный теннис –М: физический спорт , 1989 г.
- 3.Настольный теннис: Пер. с кит./под редакцией Сюй Яньшэна.-М: физкультура и спорт , 1987г.
- 4.Физическая культура , методические рекомендации 1-4 классы.
- 5.Амелин А.Н., Пашнин В.А. Настольный теннис -3-е изд.,испр и доп. М: физкультура и спорт , 1999
- 6)Барышников В.Я.Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях –Екатеринбург , 2015 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Пономарева Екатерина Геннадиевна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023