

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Срок освоения – 1 год
Возраст обучающихся – 7-12 лет

Разработчик:
Творун Маликов Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Настольный теннис — спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. По современным международным правилам, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в настольном теннисе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают теннисистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неудача 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 занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о настольном теннисе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

Программы детско-юношеских спортивных школ направлены на достижение высокого спортивного мастерства. Школьный спортивный клуб не может ставить перед собой такие цели. Учитывая контингент учащихся школы, программа была модифицирована по следующим пунктам:

- снижение требований к отбору учащихся: единственный критерий - медицинский допуск к занятиям;
- снижение общего объёма часов и тренировочных занятий;
- снижение физической нагрузки в плане общей физической и специальной физической подготовки;
- снижение требований к технико-тактической подготовке;
- снижение критериев оценки при сдаче контрольных тестов

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность заключается в возможности заниматься настольным теннисом всем учащимся, имеющим медицинский допуск. Программа направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, создаёт дополнительные условия для обеспечения физического, психического и нравственного здоровья учащегося, дает возможность получить социальную практику общения в коллективе.

Отличительная особенность программы в том, что значительное время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно сопряжено развивать физические качества и технико-тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся 7 - 12 лет.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к занятиям настольным теннисом.

Обучающие задачи:

- освоение простейших технических приёмов;
- освоение элементарных тактических действий;
- освоение правил игры;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности,

Воспитательные задачи:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

Условия реализации программы:

- Условия набора учащихся: учащиеся принимаются в объединение по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.
Наполняемость группы: 1 год обучения - не менее 15 человек.
- Формы организации деятельности учащихся на занятии:
 - индивидуально-групповая;
 - групповая (занятия ОФП);
 - индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).
- Формы проведения занятий:
 - соревнование;
 - лекция;
 - учебная игра;
 - товарищеские встречи;
 - сдачи контрольных нормативов;
 - контрольное тестирование.
- Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оснащенный:
 - Столы теннисные
 - Сетки теннисные
 - Теннисные ракетки и мячи
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные
 - Секундомер

- Гантели различной массы

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование ответственного отношения к здоровью, готовности и способности вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Метапредметные:

- формирование интереса к спортивным традициям и мероприятиям;

Предметные:

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис	14	2	12	контрольные испытания, опрос
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	контрольные испытания
4	Основы техники и тактики игры.	21	6	15	опрос, наблюдение
5	Учебные игры	15	-	15	наблюдение
6	Соревновательная подготовка	6	1	5	наблюдение
7	Контрольные испытания	4	-	4	
	Итого	72	11	61	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Настльный теннис»**

Срок освоения – 1 год
Возраст обучающихся – 7-12 лет

Разработчик:
Творун Маликов Денис Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Содержание программы (первый год)

Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Общая физическая подготовка. Правила игры в теннис

Теория:

Основы безопасной игры. Правила игры в теннис.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и

левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры

Теория:

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практика:

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против I «подрезки» С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против . защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнование . Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Учебные игры

Практика:

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

Соревновательная подготовка

Теория:

Ознакомление с основными правилами соревнований по настольному теннису.

Практика:

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания

Проведение испытаний и анализ результатов

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	
2	Правила безопасной игры. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	
4	Правила безопасной игры. ОФП.	
5	Выбор ракетки и способы держания.	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	
8	Удары по мячу накатом.	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	

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

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения учащимся образовательной программы и проводится два раза в год (декабрь, май) в формах:

- тестирования по общей физической подготовке,
- опроса на владение теоретическими знаниями (см.Приложения),
- внутригрупповых игр, районных и городских соревнований, товарищеских встреч и др.

В рамках промежуточной аттестации проводится:

- входной контроль: осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке
- текущий контроль: учет посещаемости занятий; наблюдение, ведение учащимися дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности;

Литература для педагога

- Барчукова Г. «Настольный теннис для всех», изд-во «Физкультура и спорт», 2008
- Голви У. Тимоти, Гэллуэй У. Тимоти «Теннис. Психология успешной игры», изд-во Олимп-бизнес, 2015
- Корбут Е. «Теннис: техника и тактика чемпионов», изд-во «Физкультура и спорт», 1985
- Мельников И. «Теннис. Поддачи и удары», цифровая книга
https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-podachi-i-udary/#buy_now_noreg
- Мельников И. «Теннис. Одиночная и парная игра», цифровая книга
https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-odinochnaya-i-parnaya-igra/#buy_now_noreg
- Парсонс Д., Уонке Г. «Большая энциклопедия тенниса», изд-во АСТ, 2008

Литература для детей

- Белиц-Гейман С. «Теннис для родителей и детей», изд-во Педагогика, 1988
- Иванов Д. «Теннис. 10 вопросов детскому тренеру», изд-во «Литера», 2013
- Мельников И. «Теннис. Основы и правила игры», цифровая книга
https://www.litres.ru/ilya-melnikov/tennis-osnovy-i-pravila-igry/#buy_now_noreg

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8-10		11-12		13-14	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег 30м	4,6	5,0	4,5	4,9	4,4	4,8
2	Бег 1000м	4.10	4.50	3.40	4.20	3.45	4.40
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	55	60	65	65	70
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	185	210	190	240	210
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки.	50	45	60	55	70	65
6	Подача на точность (10 подач по зонам.	5	4	7	6	9	8
7	Передачи мяча в парах (используя стол).	10	8	16	14	20	18

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Результат
1-й год обучения:			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

Вопросы к промежуточной аттестации (декабрь, первый год обучения)

Задание 1:

Основные правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

Задание 2:

Основные хватки ракетки в настольном теннисе;

Задание 3:

Основные удары в настольном теннисе;

Задание 4:

Основные исходные положения и стойки существующие в настольном теннисе;

Задание 5:

Основные способы перемещения у стола в настольном теннисе;

Вопросы к промежуточной аттестации (май, первый год обучения)

Задание 1:

Основные моменты игры в защите, так же описать их;

Задание 2:

Перечислить основы тренировки теннисиста;

Задание 3:

Описать специальную физическую подготовку теннисиста;

Задание 4:

Описать удары накатом, у стенки и на точность;

Задание 5:

Перечислить удары накатом в настольном теннисе;

Задание 6:

Составить кроссворд на тему: «Настольный теннис»;

