

Принята на заседании Педагогического совета Протокол №1 от «29» августа 2025 г.	Утверждено Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа - интернат имени героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» В.И. Буслаева. Приказ № 174 о/д от «01» сентября 2025
--	---

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

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год (140 часов)

Составитель:

Зарипов Нияз Файзнурович

педагог дополнительного образования

г. Чистополь 2025 г.

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	10
Формы аттестации / контроля.....	13
Список литературы.....	15

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Настольный теннис» разработана на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Учебного плана Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская кадетская школа - интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»;

Программа по настольному теннису соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в настольный теннис.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (настольный теннис) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе.

Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «настольный теннис»;

- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными особенностями каждой группы;

- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по настольному теннису;

- физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;

- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;

- совместной деятельности учителя и ученика;

- индивидуализации и дифференциации.

Игра в настольный теннис способствует развитию ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Актуальность программы заключается в том, что игра в настольный теннис способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основными техниками и

тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в настольный теннис в доступной для них форме.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в настольный теннис;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по кружку настольного тенниса - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в настольный теннис набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Программа «Настольный теннис» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной из расчета на одну группу.

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнями образования по годам обучения. Для каждого из уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по настольному теннису, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по настольному теннису, пополнение материальной базы ракетками, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы «Настольный теннис»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; - создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

Учебный план.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	Введение <i>4ч.</i>	Инструктаж по ТБ. История развития настольного тенниса.	4	Становление настольного тенниса как вида спорта. Последовательность и этапы обучения. Общие основы настольного тенниса.	02.09	
					04.09	
2	Правила игры 4ч.	Правила игры и методика судейства.	4	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по настольному теннису.	09.09	
					11.09	
3	Обучение технике передвижения и координации 30 ч.		4	Учимся и совершенствуем технику передвижения и координацию.	16.09	
					18.09	
4		.	6	Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры	23.09	
					25.09	
					30.09	
5			4	Правильная хватка ракетки и способы игры.	02.10	
					07.10	
6			4	Упражнение с ракеткой и мячом(набивание)	14.10	
					16.10	
7			4	Техника передвижений у стола,координация	21.10	
	23.10					

8			4	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	11.11	
					13.11	
9			4	Точность попадания ,техника.	18.11	
					20.11	
10	Техника нападения 12 ч.		4	Имитационные упражнения с ракеткой,но без мяча.Упражнения на тренировку точности.Упражнения с сочетанием наката и подрезки.	25.11	
					27.11	
11		Накат справа.	4	Упражнения на тренировку точности.Например «треугольник с накатом справа»Партнер проводит разброс мячей в правый и левый квадрат,нужно занять правильную позицию.	02.12	
12					04.12	
		Накат слева.	4	Специальные упр.Отработка плоского приема мяча.Отработка приема мяча за счет предплечий.Отработка движения кисти.	09.12	
					11.12	
13	Техника защиты 20 ч.	Приемы мяча.	4	Упражнения ,связанные с приемами «подставка»и «толчок»и «срезка»Эти элементы помогают отразить удары соперника и направить мяч в нужную сторону.	16.12	
					18.12	
14		Подставка мяча ракеткой.	4	Упражнение ;Один теннисист подает используя силовые атаки ,а второй с помощью подставки возвращает ему мяч под новую атаку.	23.12	
					25.12	
15		Толчок.	4	Упражнение:Игрок располагается на расстоянии 50-80 см от задней линии стола и занимает исходное положение с направлением полета мяча.	30.12	
					13.01	

16		Срезка	4	Упражнение :выполнить срезку слева с отскока в нарисованные на стене на уровне груди мишени.	15.01	
					20.01	
17		Индивидуальный разбор техники выполнения .	4	Проводим анализ стоек ,передвижений ,ударов и подачи.	22.01	
					27.01	
18	Тактика защиты 16 ч.	Активная и пассивная защита в настольном теннисе	6	Приемы защитной тактики:Чередование различных ударов .	29.01 0.3.02	
					03.02	
19		Приемы тактики	2	Разыгрывание мяча в разных областях для нахождения слабого места соперника.	05.02	
20		Использование защитных ударов	4	Упражнение:»толчок слева»-короткий удар по мячу задней нижней частью лопатки.	10.02	
					12.02	
21		Блокировка ударов соперника.	4	Соперник посылает высокий мяч в сторону игрока,нужно отбить мяч,чтобы он не смог отбить его.	17.02	
					19.02	
22	Тактика нападения 44 ч.	Одиночные и парные действия нападения.	4	Упражнения имитационные,игра на столе с тренером(партнером,тренажером.	24.02	
					26.02	
23		Индивидуальная тактика подач.	4	Подача - первый удар по уязвимому месту соперника.	03.03	
					05.03	
24		Атакующие удары	4	Упражнение – «накат»справа или «накат»слева.	10.03	
					12.03	
25		Принципы построение тактики	4	Создание предпосылок - необходимо использовать свои сильные стороны ,чтобы ослабить противника.	17.03	
					19.03	
26		Подготовительные действия (вспомогательные)	4	Задача – удерживая мяч в игре,создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратить мяч ,чтобы начать атаку	24.03	
					24.03	

27		Контратакующие действия.	4	Упражнения у тренировочной стенки. Можно выполнять передвигаясь вдоль стены, одним ударом в право и влево, или отбивая мяч поочередно.	26.03	
					07.04	
28		Тактика нападающего удара.	6	Нападающий удар с задней линии стола. Подбор упражнений для развития специальной силы.	09.04	
					0.9.04	
29		Индивидуальные тактические действия игрока.	4	Упражнения для развития ловкости.. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	16.04	
					21.04	
30		Отвлекающие действия при подаче мяча.	4	Упражнения - Верхнее вращение – мяч поднимается вверх и резко опускается, что делает сложным для его приема. Нижнее вращение – мяч движется низко и быстро.	23.04	
					28.04	
31		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	30.04	
					05.05	
32		Взаимодействия в парной игре в настольном теннисе.	2	Игроки одной команды должны бить по мячу по очереди. Мяч направляют по диагонали. Учебная игра.	07.05	
33	Игра по правилам с заданием 4 ч.	Короткие и длинные партии.	4	Игра с применением тактики и техники обманных подач и движений. Учебная игра.	12.05	
					14.05	
34	Одиночные и парные действия игроков 4ч.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	4	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Развитие координации.	19.05	
					21.05	
35	Подбор упражнений 2ч.	Физическая подготовка.	2	Подбор упражнений при составлении проведения комплексов по физической	26.05	

				подготовке. Виды контрольных тестов по физической подготовке.		
--	--	--	--	---	--	--

Всего

140 ч

Содержание программы.

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения:

- основная стойка;
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя;

- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- изменение направления движения;
- остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения со скакалками;
- упражнения для мышцы туловища и шеи;
- упражнения на скамейках.

3. Акробатические упражнения:

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
- кувырком вперед, назад из упора присев;

4. Легкоатлетические упражнения;

- беговые ускорения до 40 м;
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров;
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину);

5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений;
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы.

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки теннисиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами;
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу;
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м);
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной;
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно;

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, то же, но с прыжком;

4.Тактическая подготовка

1. Тактика нападения:

- Система действий игрока направленное на завоевание инициативы,выигрыш очка и достижение преимущества.

2.Тактика защиты:

- План игры направленный на отражение атаки противника.
- Активная и пассивная защита.

Планируемый результат освоения программы:

Основной показатель работы кружка по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности,

физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в настольный теннис.
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики настольного тенниса;

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных учащихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в настольный теннис,
3. Участие в спартакиаде по настольному теннису, формирование сборной команды для участия в соревнованиях различного уровня.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт учащихся от правонарушений и положительно повлияет на поведение,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

Формы аттестации / контроля.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально. Итоговый контроль реализуется в форме соревнований в подвижных играх. По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий настольным теннисом,

сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Карта результативности обучающихся по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

ФИО педагога: Зарипов Нияз Файзнурович

Количество обучающихся: 15

Форма аттестации/контроля: итоговое занятие, индивидуальное и групповое участие в соревнованиях.

Форма оценки результатов: зачёт/незачёт

№	ФИО	Класс	Уровень				Примечание зачёт/ незачёт
			Высокий	Средний	Низкий	Критический	
1	Нурмиев Равиль	5а					
2	Лотфуллин Альмир	6а					
3	Ракушин Ярослав	6а					
4	Хуснуллин Ростислав	6а					
5	Ненастьев Кирилл	6а					
6	Михеев Павел	7а					
7	Тимин Илья	7а					
8	Лотфуллин Радмир	7а					
9	Гашкаримов Марсель	8а					
10	Гашкаримов Марат	8а					
11	Зотиков Николай	8а					
12	Калугин Егор	8а					
13	Завьялов Кирилл	9а					
14	Ондаев Камиль	9а					
15	Амирзянов Артур	10а					

Из них по результатам аттестации/контроля

Высокий уровень- _____

Средний уровень- _____

Низкий уровень- _____

Критический уровень- _____

Педагог дополнительного образования Зарипов Нияз Файзнурович./ _____

Список литературы.

1. « Настольный теннис:правила игры ,судейство соревнований»,составители:В.А Шалаев,Е.А Бородин.Учебно методическое пособие созданное в 2009 году издательством Нижегородского государственного гуманитарного университета.
2. «Правила вида спорта настольный теннис 2025 год.Последняя»которая разработано с учетом правил,утвержденных приказом Мин. спорта России от 19.12.2017 №1083