

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 1 ИМ. Н.А. НАЗАРБАЕВА» Г. ГРОЗНОГО**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лицей № 1  
им. Н. А. Назарбаева  
г. Грозного  
\_\_\_\_\_Ф. Л. Солтаханова  
28.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ШСК**

**«Настольный теннис»**

для обучающихся 5- 11 классов

## **Пояснительная записка**

Программа кружка по настольному теннису имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основополагающими при составлении программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9,10,14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1,2,4; статья 23 пункты 3,4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5; статья 76.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).
3. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

**Актуальность программы** - настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

## 2.Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;-
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## 3.Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>4ч.</b>
1	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	2
2	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. Практическое занятие. Пробная игра	2

<b>Раздел 2.Технические приемы</b>		<b>48ч.</b>
1	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	2
2	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	2
3	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	2
4	Парные игры	2
5	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2
6	Подача мяча «веер».	2
7	Подача мяча «челнок».	2
8	Подача мяча «маятник».	2
9	Прием подач ударом.	2
10	Плоский удар.	2
11	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	2
12	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2
13	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	2
14	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	2
15	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	2
16	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	2
17	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2
18	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	2
19	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	2
20	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	3
21	Техника удара накатом. ОРУ.	3
22	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	3
23	Соревнования по настольному теннису.	3

<b>24</b>	Отработка ударов на теннисном столе	3
<b>Раздел 3.Тактика игры</b>		<b>4 ч.</b>
<b>1</b>	Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	2
<b>2</b>	Тактика игры с разными противниками. Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	2
<b>Раздел 4. Стратегия проведения игры</b>		<b>12 ч.</b>
<b>1</b>	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	2
<b>2</b>	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2
<b>3</b>	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	2
<b>4</b>	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	2
<b>5</b>	Игра на счет из одной, трех партий .Основные тактические варианты игры.	2
<b>6</b>	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	2

<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	

## **Содержание программы**

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **Специальная подготовка.**

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Технические приемы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры

### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
6. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
7. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «всёром», с боковым вращением.
8. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **Стратегия проведения игры.**



В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

### **Основными результатами выполнения программы являются:**

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

## Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2019
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2014
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2014
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2015
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2020
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2016
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2014