



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ Школа № 1517

М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
Название программы: «Школьный спортивный клуб «Старт».

Настольный теннис, 11-13 лет»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год.

Возраст: 11-13 лет

Автор-составитель: Пономарёв Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Москва 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** ознакомительный.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время в России настольный теннис все больше и больше завоевывает популярность среди учащейся молодежи. Этот вид спорта развивает реакцию, скорость, быстроту мышления и ловкость. В нашей стране он культивируется давно, однако больших побед на мировом уровне у нас мало. Поэтому федерация агитирует за массовые занятия в учебных заведениях. В большинстве школ действуют секции настольного тенниса. Преподаватели должны прививать детям волю к победе. А вот чтобы этого достичь, мы должны пройти азы техники игры. С каждым занятием приходит навык того или иного технического приема. И все это надо оттачивать до совершенства. Играть надо чаще, даже когда нет тренировок. Из талантливой молодежи далее будут созданы группы совершенствования спортивного мастерства.

**Отличительные особенности программы**

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных программ Федерации настольного тенниса г. Москвы. Необходимость разработки настоящей программы продиктована концептуальными положениями, связанными с задачами совершенствования личности ребенка в спорте. Отличительные особенности программы обусловлены: дисциплиной, развитием личности и его совершенствованием в спорте. Основой будет являться совокупность постепенных наработок в ходе освоения технических приемов.

**Цель программы** – способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей; обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса как составная часть дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Задачи программы** – прежде всего, нужно из учащихся создать коллектив, понимающий друг друга как на площадке, так и в жизни. Здесь должны быть отражены все содержательные направления образовательной деятельности и ее аспекты.

**Обучающие задачи:**

- научить знаниям, умениям, навыкам по настольному теннису;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие задачи:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению.

**Воспитательные задачи:**

- воспитать социальную активность обучающихся: воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии;



- формирование детского коллектива.

**Категория обучающихся.** Программа разработана для учащихся 11-13 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Предоставить справку от врача с разрешением заниматься настольным теннисом.

**Срок реализации программы.** 1 год (72 часа).

**Формы и режим занятий:**

**Форма обучения:**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – не менее 15 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв) или 2 раза в неделю по 1 ак.ч. (45 мин.).

### **Планируемые результаты реализации программы**

**Планируемые результаты освоения программы.** В результате одного года освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- осваивают технику и тактику игры в настольный теннис;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе для получения спортивного разряда.

**Предметные:**

- иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подачи с различным вращением, основах тактики игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Личностные:**

- развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения;
- принятие и освоение социальной роли занимающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план.

| №<br>п/п | Названия раздела (модуля), темы   | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации<br>(контроля) |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Общие познания в дисциплине       | 4                | 4      |          |                                   |
| 2.       | Общефизическая подготовка         | 20               |        | 20       |                                   |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 22               |        | 22       |                                   |
| 4.       | Техническая подготовка            | 20               |        | 20       |                                   |
| 5.       | Контрольные нормативы             | 6                |        | 6        |                                   |
|          | Итоговая аттестация               |                  |        |          |                                   |
| Итого:   |                                   | 72               | 4      | 68       |                                   |

### Календарный (тематический) план.

Тема 1. Обучение чеканке мяча внешней и внутренней стороной ракетки. Обучение правильной постановке руки с ракеткой, ног и тела при подаче. Пробные подачи. Практическое занятие 2 часа.

Тема 2. Обучение подаче мяча накатом. Двусторонняя игра.

Тема 3. Совершенствование подачи накатом. Двухсторонняя игра.

Тема 4. Обучение подкручиванию мяча внешней стороной ракетки.

Тема 5. Совершенствование подачи с подкруткой мяча.

Тема 6. Обучение подаче внешней стороной ракетки.

Тема 7. Теоретические занятия по правилам игры. Двухсторонняя игра.

Тема 8. Обучение подрезке мяча внутренней стороной ракетки.

Тема 9. Совершенствование подрезки внутренней стороной ракетки.

Тема 10. Двухсторонняя игра с освоенными приемами.

Тема 11. ОРУ с ОФП. Подача накатом. Подкрутка мяча.

Тема 12. Скоростно-силовая подготовка. Техника передвижения.

Тема 13. Двухсторонняя игра в парах. Подача с подкруткой мяча.

Тема 14. Обучение подрезке мяча внешней стороной ракетки.

Тема 15. ОРУ с ОФП. Игра с угла на угол. Подача накатом.

### Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

**Входной контроль.** Проводится в начале года в виде общего физического тестирования.

**Текущий контроль.** Проводится на каждом занятии с целью выявления неусвоенного материала с обязательным разбором ошибок и выполнением упражнений, направленных на их устранение.

**Промежуточный контроль.** Участие в мастер-классах.

**Итоговый контроль.** Итоговый контроль проводится в конце учебного года и подразумевает участие в школьных соревнованиях.

**Формы и критерии оценки учебных результатов программы.** Контрольные упражнения. Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

### Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме соревнований школьного уровня. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.



**Организационно-педагогические условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение программы**

- Помещение; зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и рассчитанный на учебную группу от 10 учащихся – из расчета 2 м<sup>2</sup> на человека (СанПиН)
- Теннисные столы
- Теннисные ракетки
- Мячи
- Скакалки

**Нормативно-правовые акты и документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

**Список литературы:**

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. 2015.  
Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. 2014.  
Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. 2015.

## Календарно-тематический план.

|                                |                                   |                                                                                                |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль 1.<br>«Базовая техника» |                                   |                                                                                                |
|                                | Тема №1. Вводное занятие.         |                                                                                                |
|                                |                                   | Занятие №1. Изучение правил игры и техника безопасности.                                       |
|                                |                                   | Занятие №2. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.                  |
|                                |                                   | Занятие №3. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.                          |
|                                |                                   | Занятие №4. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.              |
|                                |                                   | Занятие №5. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.                     |
|                                |                                   | Занятие №6. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.              |
|                                |                                   | Занятие №7. Передвижение игрока приставными шагами.                                            |
|                                |                                   | Занятие №8. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подаче.                  |
|                                | Тема №2. Обучение технике подачи. |                                                                                                |
|                                |                                   | Занятие №9. Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. |
|                                |                                   | Занятие №10. Обучение подаче «Маятник». Игра-подача.                                           |
|                                |                                   | Занятие №11. Учебная игра с элементами подач.                                                  |
|                                |                                   | Занятие №12. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.         |
|                                |                                   | Занятие №13. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.          |
|                                |                                   | Занятие №14. Обучение технике «срезка» мяча.                                                   |
|                                |                                   | Занятие №15. Совершенствование техники срезки в игре.                                          |
|                                |                                   | Занятие №16. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.      |
|                                | Тема №3. Учебная игра.            |                                                                                                |
|                                |                                   | Занятие №17. Учебная игра с ранее изученными элементами.                                       |
|                                |                                   | Занятие №18. Соревнование в подгруппах.                                                        |



|  |                                                    |                                                                                                     |
|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                    | Занятие №19. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.               |
|  |                                                    | Занятие №20. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. |
|  |                                                    | Занятие №21. Обучение технике «наката» в игре.                                                      |
|  |                                                    | Занятие №22. Изучение вращения мяча в «накате».                                                     |
|  |                                                    | Занятие №23. Обучение технике «наката» слева, справа.                                               |
|  |                                                    | Занятие №24. Совершенствование техники «наката», применение в игре.                                 |
|  | Тема №4.<br>Совершенствование изученных элементов. |                                                                                                     |
|  |                                                    | Занятие №25. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.                                   |
|  |                                                    | Занятие №26. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.                   |
|  |                                                    | Занятие №27. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».                 |
|  |                                                    | Занятие №28. Применение «подставки» в игре.                                                         |
|  |                                                    | Занятие №29. Изучение техники выполнения «подставки» слева.                                         |
|  |                                                    | Занятие №30. Изучение техники выполнения «подставки» справа.                                        |
|  |                                                    | Занятие №31. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.               |
|  |                                                    | Занятие №32. Совершенствование в группах по качеству элементов игры.                                |
|  | Тема №5.<br>Отработка технических приёмов.         |                                                                                                     |
|  |                                                    | Занятие №33. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.                     |
|  |                                                    | Занятие №34. Применение элемента «подрезка» в игре.                                                 |
|  |                                                    | Занятие №35. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.              |
|  |                                                    | Занятие №36. Совершенствование изученных элементов в игре.                                          |
|  |                                                    | Занятие №37. Изучение технического приёма «свеча».                                                  |
|  |                                                    | Занятие №38. Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.                                  |

|  |                                                            |                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                            | Занятие №39. Занятие с применением изучаемого приёма «свеча».                             |
|  |                                                            | Занятие №40. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.                        |
|  | Тема №6.<br>Отработка техники<br>наката справа и<br>слева. |                                                                                           |
|  |                                                            | Занятие №41. Изучение элемента «стоп-спин».                                               |
|  |                                                            | Занятие №42. Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.                     |
|  |                                                            | Занятие №43. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.                               |
|  |                                                            | Занятие №44. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.         |
|  |                                                            | Занятие №45. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.              |
|  |                                                            | Занятие №46. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.                         |
|  |                                                            | Занятие №47. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.                        |
|  |                                                            | Занятие №48. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.).        |
|  | Тема №7.<br>Игровые приёмы.                                |                                                                                           |
|  |                                                            | Занятие №49. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.).   |
|  |                                                            | Занятие №50. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).    |
|  |                                                            | Занятие №51. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).    |
|  |                                                            | Занятие №52. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. |
|  |                                                            | Занятие №53. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.                 |
|  |                                                            | Занятие №54. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.     |
|  |                                                            | Занятие №55. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.                        |
|  |                                                            | Занятие №56. Выполнение подачи в заданную зону стола.                                     |
|  | Тема №8. Игровые<br>упражнения.                            |                                                                                           |
|  |                                                            | Занятие №57. Выполнение подачи в заданную зону стола.                                     |
|  |                                                            | Занятие №58. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.                 |



|  |                                       |                                                                                        |
|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                       | Занятие №59. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.         |
|  |                                       | Занятие №60. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток). |
|  |                                       | Занятие №61. Отработка ударов о половину стола.                                        |
|  |                                       | Занятие №62. Упражнение солнышко.                                                      |
|  |                                       | Занятие №63. Удар «подрезка». Учебная игра.                                            |
|  |                                       | Занятие №64. Упражнения солнышко.                                                      |
|  |                                       | Занятие №65. Контрольные упражнения.                                                   |
|  |                                       | Занятие №66. Упражнения в тройках.                                                     |
|  |                                       | Занятие №67. Защита – нападение.                                                       |
|  |                                       | Занятие №68. Удар «подрезка». Учебная игра.                                            |
|  | Тема №9.<br>Контрольные<br>нормативы. |                                                                                        |
|  |                                       | Занятие №69. Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).                   |
|  |                                       | Занятие №70. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.                            |
|  |                                       | Занятие №71. Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка.         |
|  |                                       | Занятие №72. Игровой урок. Подведение итогов.                                          |