

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №48**

РАССМОТРЕНА

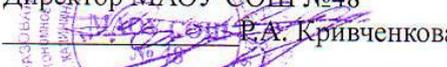
на заседании педагогического  
совета MAOY COII №48

от 31.08.2023 г.

Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOY COII №48

 Е.А. Кривченкова

Приказ №298-о от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Комаров Артем Олегович,  
Педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой современного времени. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат. Его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Программа является адаптированной, создана на основе программы Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Гелиос», города Ковров.

Составлена в соответствии с Письмом Департамента воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

**Отличительной особенностью программы** является возможность совмещения процесса обучения с практикой и поддержания здорового образа жизни. А так же процесс соревновательности со своими победами и преодолений жизненных трудных ситуаций.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте обучающихся: 8-15 лет

### **Возрастные особенности обучающихся**

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

## **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа

**Форма обучения – очная.**

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей осуществляется свободный.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 8-15 лет, программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. Количество занимающихся в каждой группе от 12 до 15 человек. Учебный материал рассчитан на ознакомление учащихся с правилами игры в настольный теннис, последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. Программа предполагает регулярное включение соревнований по настольному теннису, в целях закрепления навыков игры и укрепления к ней интереса обучающихся.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в общеобразовательной школе, иметь тесный контакт с классным руководителем и родителями.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований реализуется процесс воспитания у учащихся добросовестного отношения к труду, чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Практическая значимость:**

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости и непринужденности движений.

В соответствии с общими задачами работы секции определяются задачи повышения функциональных возможностей организма, совершенствования спортивно-технических показателей, участие в состязаниях.

**Цель программы** – Изучение и формирование навыка спортивной игры настольный теннис, привлечение подрастающего поколения к спорту, организация свободного от учебных занятий времени.

### **Основными задачами программы являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;

· Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Материал программы дается в трех разделах:

- техника безопасности;
- основы знаний;
- техника и тактика игры

### **Методы и формы обучения**

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты**

Получение учащимися необходимого минимума знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретение необходимых знаний и умений, что позволит учащимся принимать участие в соревнованиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Тема   | Всего. | Теория | Практика |
|--|--------|--------|----------|
| 1. Введение в теннис.                          | 2      | 1      | 1        |
| 2. Техника безопасности при занятиях теннисом. | 2      | 1      | 1        |
| 3. Правила игры в                              | 6      | 2      | 4        |

|   |           |    |     |
|---|-----------|----|-----|
| теннис.   |           |    |     |
| 4.Стойка игрока.                                    | 4         | 1  | 3   |
| 5.Хватка.   | 4         | 1  | 3   |
| 6.Подачи мяча.                                      | 10        | 3  | 7   |
| 7.Способы передвижений.                             | 6         | 2  | 5   |
| 8.Толчок.   | 12        | 4  | 8   |
| 9.Срезка.   | 12        | 3  | 9   |
| 10.Накат.   | 12        | 2  | 10  |
| 11.Топ-спин.  | 8         | 1  | 7   |
| 12.Подрезка.  | 14        | 2  | 12  |
| 13.Индивидуальные и групповые тактические действия. | 20        | 4  | 16  |
| 14.Одиночная и парная игра.                         | 24        | 6  | 18  |
| 15.Соревнования.                                    | 8         | 2  | 6   |
| Итого.  | 144 часа. | 34 | 110 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Введение в теннис – 2 час.**

История возникновения и развития тенниса. Особенности игры в теннис.

### **Тема 2 .Техника безопасности при занятиях теннисом- 2 час.**

Правила поведения в на игровой площадке. Спортивная форма игрока. Спортивное оборудование и инвентарь, используемый на занятиях ,тренировочные нагрузки.

### **Тема3.Правила игры в теннис- 6 часов.**

Игровая площадка .Сетка , стол . Набор очков. Размещение игроков. Правила одиночной и парной игры.

### **Тема 4. Стойка игрока- 4 часа.**

Нейтральная стойка, правосторонняя стойка, левосторонняя стойка. Перемещение в стойке. Дистанции у стола.

### **Тема 5. Хватка- 4часа.**

Вертикальная хватка. Горизонтальная хватка.

### **Тема 6.Подачи мяча – 10 часов.**

Подача справа .Подача слева. Подача «Маятник». Подача «Веер».

### **Тема 7. Способы передвижений- 6 часа.**

Одношажные способы(шаги, переступания, выпады). Двухшажные способы(скрестные и приставные шаги).Прыжки. передвижения в паре (линейные , т-образные , и-образные , о-образные , л-образные).

### **Тема 8. Толчок- 12 часов.**

Толчок слева .Толчок справа.

### **Тема9. Срезка – 12 часов.**

Срезка слева .Срезка справа.

### **Тема10. Накат- 12 часов.**

Накат слева. Накат справа.

### **Тема 11. Топ-спин -8 часа.**

Быстрый топ-спин. Зависающий топ-спин. Боковой топ-спин. Ложный(обманный) топ-спин. Топ-спин слева. Топ-спин справа.

### **Тема12. Подрезка –14 часов.**

Подрезка слева .Подрезка справа.

### **Тема13. Индивидуальные и групповые тактические действия- 20 часов.**

Подготовительные , атакующие , контратакующие , защитные действия. Тактика подачи и приема подачи. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

### **Тема14. Одиночная и парная игра- 24 часов.**

Игра по правилам.

### **Тема15. Соревнования- 8 часа.**

Соревнования на школьном и муниципальном уровне.

| № | Тема/Тема занятия  | Содержание  | Оснащение                   | ЗУН  |
|---|--|---|-----------------------------|--|
| 1 | <b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b><br><i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>            | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).                  | ракетки<br>мячи для тенниса | Знать правила игры.                          |
| 2 | <b>Обучение и повторение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b><br>Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и | Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). | ракетки<br>мячи для тенниса | Набивание мяча на ракетке на количество раз. |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
|       | координационных способностей.   |   |  |  |
| 3     | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.<br>Упражнения «школы мяча».  | Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).  | ракетки мячи для тенниса                 | Набивание мяча на ракетке на количество раз.   |
| 4-5   | <b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте.<br>Упражнения «школы мяча».   | Имитация удара толчок слева.<br>Удары с наброса учителя.<br>Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат |
| 6-7   | Обучение удару срезка справа с отскока.<br>Упражнения «школы мяча».   | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.   | ракетки мячи для тенниса                 | Уметь набивать мяч                             |
| 8     | Обучение удару срезка слева с отскока на месте.<br>Упражнения «школы мяча».   | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.   | ракетки мячи для тенниса                 | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 9-10  | Обучение удару срезка слева с отскока.<br>Выполнение движений с мячом и без мяча.<br>Упражнения «школы мяча».                                 | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.  | ракетки мячи для тенниса                 | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 11-12 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.<br>Упражнения «школы мяча».<br>Воспитание координационных способностей. | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.<br>Закрепление точки контакта мяча с ракеткой.<br>Отрабатывание ударов в парах.<br>Упражнения на координацию.<br>Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»). | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 13    | Промежуточное тестирование  | Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 14    | <b>Обучение ударам с перемещением.</b><br>Удар срезкой справа   | Имитация подхода к удару.<br>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на  | ракетки мячи для тенниса,                | Освоение удара «откидкой» слева                |

|       |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|--|
|       | с отскока от стены с передвижением.<br><i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>                               | полу с партнером. Игра «Линии».  | теннисный стол                           |  |
| 15-16 | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.   | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи.<br><br>Знать правила игры. |
| 17-18 | Повторение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.  | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат   |
| 19-20 | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.   | Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» справа                 |
| 21    | Повторение обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.                    | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» справа                 |
| 22-23 | Повторение и обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. | Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.                      | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи.                            |
| 24-25 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.                         | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи.                            |

|       |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
|       | Подготовка к тестированию.   | движений.<br>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.   |  |  |
| 26    | <i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i>                       | Обучение простейшему ведению счета.<br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков.  | ракетки<br>мячи для тенниса,<br>теннисный стол | Знать правила подачи   |
| 27-28 | Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. | ракетки<br>мячи для тенниса,<br>теннисный стол | Знать правила подачи   |
| 29-32 | Обучение удару срезкой справа.   | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.   | ракетки<br>мячи для тенниса,<br>теннисный стол | Знать правила подачи   |
| 33    | Промежуточные соревнования   | Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока. | ракетки<br>мячи для тенниса,<br>теннисный стол | Уметь играть в настольный теннис   |
| 34-35 | Итоговое тестирование 1-го полугодия обучения.                             | Тестирование теннисных умений.<br>Тест №2 «Школа ударов с отскока».  | ракетки<br>мячи для тенниса,<br>теннисный стол | Уметь играть в настольный теннис   |
| 36    | Обучение удару срезкой справа.   | Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.   | ракетки<br>мячи для тенниса<br><br>ракетки     | Знать правила игры.<br><br>Уметь применять изученные технические приемы в игре |
| 37    | Промежуточные соревнования.  | Соревнования в лично-командном формате.  | ракетки<br>мячи для тенниса                    | Набивание мяча на ракетке на количество раз.                                   |

|       |   |  |  |  |
|-------|---|--|--|--|
| 38    | Обучение ударам откидка слева.  | Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.                                 | ракетки мячи для тенниса                 | Набивание мяча на ракетке на количество раз.   |
| 39    | Обучение удару срезка слева.  | Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат |
| 40    | Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».                                      | ракетки мячи для тенниса                 | Уметь набивать мяч                             |
| 41    | Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.   | Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.   | ракетки мячи для тенниса                 | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 42    | <b>Обучение ударам над головой.</b><br><i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i><br><b>Обучение подаче.</b>  | Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).                    | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева                |
| 43-44 | Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.  | Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени. | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева                |

|       |   |   |  |   |
|-------|---|---|--|---|
| 45    | <p>Подача (точка удара).<br/>Разучивание ударов срезкой.<br/>Совершенствование ударов справа и слева срезкой.</p>   | <p>Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.<br/>Удары срезкой справа и слева без передвижения.<br/>Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.</p>                                      | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол<br/>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p> | <p>Знать правила подачи.<br/><br/>Знать правила игры.</p> |
| 46-47 | <p><b>Обучение технике выполнения наката.</b></p>   | <p>Имитация наката.<br/>Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.</p>  | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>  | <p>Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат</p>     |
| 48    | <p>Обучение технике выполнения наката.<br/>Совершенствование ударов справа и слева накатом.</p>   | <p>Имитация наката.<br/>Выполнение наката справа с наброса учителя.<br/>Выполнение наката справа в парах.<br/>Удары справа и слева накатом в парах.</p>   | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>  | <p>Освоение удара «откидкой» справа</p>                   |
| 49    | <p>Обучение целостному выполнению подачи и наката.<br/>Совершенствование ударов накатом.<br/>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> | <p>Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).</p>          | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>  | <p>Освоение удара «откидкой» справа</p>                   |
| 50    | <p>Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.</p>   | <p>Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток).<br/>Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.</p> | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>  | <p>Знать правила подачи.</p>                              |
| 51    | <p>Тестирование</p>   | <p>Тестирование теннисных умений<br/><b>Тест №3 «Школа ударов на столе»</b></p>   | <p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>  | <p>Знать правила подачи.</p>                              |
| 52-53 | <p><b>Обучение приему подачи.</b><br/>Воспитание</p>  | <p>Выполнение приема подачи.<br/>Ловля мяча из различных исходных положений. Игра</p>   | <p>ракетки мячи для тенниса,</p>   | <p>Знать правила подачи</p>                               |

|       |  |  |  |                                  |
|-------|--|--|--|----------------------------------|
|       | скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.  | «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук.<br>Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»). | теннисный стол                           |                                  |
| 54    | Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.  | Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи             |
| 55    | <b>Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. | Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи             |
| 56-57 | Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.  | Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу.<br>Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом. | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи             |
| 58    | Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)  | Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь играть в настольный теннис |
| 59    | Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.  | Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь играть в настольный теннис |
| 60    | Соревнования   | Соревновательные игры со счетом  | ракетки мячи для тенниса                 | Знать правила игры.              |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    |  |  | ракетки                                  | Уметь применять изученные технические приемы в игре |
| 61 | Совершенствование ударов накато́м справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.   | Игра накато́м, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат      |
| 62 | Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.   | Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.  | ракетки мячи для тенниса                 | Уметь набивать мяч                                  |
| 63 | Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.  | Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.   | ракетки мячи для тенниса                 | Освоение удара «откидкой» слева                     |
| 64 | Промежуточные соревнования.  | Соревновательные игры со счетом по правилам  | ракетки мячи для тенниса                 | Освоение удара «откидкой» слева                     |
| 65 | <b>Обучение ударам по направлениям.</b><br><i>Теория:</i> Удары накато́м по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и | Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног. | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева                     |

|       |  |  |  |                                 |
|-------|--|--|--|---------------------------------|
|       | координационных способностей.  |  |  |                                 |
| 67    | Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.  | Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.      | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева |
| 68-69 | <b>Обучение длине удара.</b><br><i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока. | Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Освоение удара «откидкой» слева |
| 70    | Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.   | Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.  | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила подачи.           |
| 71-72 | Соревнования   | Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам   | ракетки мячи для тенниса, теннисный стол | Знать правила игры              |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №  | Режим деятельности                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Школьный медиацентр» |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Начало учебного года               | 1 сентября   |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 36 учебных недель  |
| 3. | Продолжительность учебной недели   | 5 дней   |
| 4. | Периодичность учебных занятий      | 2 раза в неделю  |
| 5. | Количество часов                   | 144 часа   |
| 6. | Окончание учебного года            | 31 мая   |
| 7. | Период реализации программы        | 04.09.2023-31.05.2025  |

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально - техническое обеспечение**

1. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки
4. Зал спортивный (малый).

### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: тестовые задания, карточки, анкеты, опросники, иллюстрации, фотографии, карты, таблицы, схемы, книги, видеопрезентации.

### **Список литературы**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

#### Для педагогов дополнительного образования

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Байгулов Ю. П., р о м а н и н. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N!! 8. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N!! 10.

7. Филин В. П., Т а л ы ш е в Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, N!! 2.
8. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966
9. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
- 10.Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.