

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА».**

ПРИНЯТО

Методическим советом

МБУ ДО «Дом творчества»

№ 01 от «26» августа 2025г.



И. Я. Дорофеева/  
приказ № 17 от «27» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЛОВКАЯ РАКЕТКА»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель – Маляров В.И.,  
педагог дополнительного образования

с. Боград, 2025

### **Пояснительная записка.**

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является программой дополнительного образования. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Цель:** Формирование у детей желания к занятиям физическими упражнениями посредством настольного тенниса.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

#### *Образовательные:*

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

#### *Воспитательные:*

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по настольному теннису;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к

занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- ВОСПИТЫВАТЬ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.

## Сроки реализации программы

Программа « Ловкая ракетка» рассчитан на 1 год, при проведении 3занятия в неделю по 2 часа (общий объем – 216 часов)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 10-13 лет

## Содержание программы

[illegible]

		занятиях по настольному теннису.
1.4.	Правила игры.	Общее понятие. Правила игры.
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
2.1.	Общее понятие	Значение физической подготовки. Виды. Отличие.
2.2.	Упражнения для определения координированности движений	Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.
2.3.	Упражнения для определения гибкости	Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки Упражнения на растягивание мышц.
2.4.	Упражнения для определения ловкости	Метание теннисного мяча в цель и на дальность
2.5.	Основные виды вращения мяча	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
2.6.	Виды ударов	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
3.1.	Основы техники и тактики игры.	<p>Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером»)</p> <p>Основная стойка и позиция.</p>
3.2.	<p>Основные виды вращения мяча</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др.</p> <p>Подрезки. Накаты</p> <p><i>Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.</i></p> <p><i>Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами)</i></p> <p><i>Поочередные контрудары слева и справа.</i></p>
3.3.	<p>Виды ударов</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные.</p> <p>Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.</p> <p>Различные моменты удара по мячу.</p> <p><i>Подача с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники»</i></p>
3.4.	<p>Сочетание ударов.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.</p> <p><i>Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты</i></p>

		«подрезками» и др.
3.5.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.  <i>Практика</i>	Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. <i>Совершенствование тактики игры в разных зонах.</i>
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	
4.1.	Общее понятие	Взаимосвязь техники и тактики игры. Общая тактическая подготовка. Выработка индивидуального тактического стиля.
4.2.	Тактика одиночных встреч.  <i>Практика</i>	Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. <i>Композиции, используемые нападающим против противника</i>
4.3.	Тактика и техника парных встреч.  <i>Практика</i>	Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. <i>Композиции, используемые нападающим против защитника</i>
4.4.	Планирование тактических действий.  <i>Практика</i>	Выбор темпа игры. Выбор позиции. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. <i>Композиции, используемые нападающим против нападающего</i>
4.5.	Значение начальной расстановки игроков.	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.

	<i>Практика</i>	Совершенствование тактики игры в разных зонах. <i>Композиции, используемые защитником против защитника против защитника.</i>
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх. <i>Практика</i>	Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <i>Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками.</i>
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований <i>Практика</i>	Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. <i>Судейство соревнований. Оформление документации</i>
5.2.	Контрольные испытания. <i>Практика</i>	Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки. <i>Эстафеты с элементами настольного тенниса.</i>

#### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	1	
3	Правила игры в настольный теннис	2	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	28		28
5	Основы техники игры	82		82
6	Основы тактики игры	56		56
7	Контрольные игры и соревнования	30		30
8	Тестирование	12		12

9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	4		2
Итого:		216	4	212

## Методическое обеспечение программы

Применяются следующие способы и формы работы с детьми:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, тестирование;
- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

## Методы обучения:

- словесный – при формировании теоретических и фактических знаний, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер;
- практический – для развития практических умений и навыков;
- репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний;

## Дидактический материал:

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);
- видеозаписи;

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Столы для настольного тенниса – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.
4. Морозова А.А. Невская ракетка – программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2006 г.



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	Девочки		МАЛЬЧИКИ	
		Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча, м	4,5-5,5	12-32	5,5-6,40	33-50
2	Бег по «восьмёрке», с	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51
3	Бег вокруг стола, с	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50
4	Перенос мячей, с	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50
5	Отжимание от стола, раз/мин	36-45	12-30	45,5-55	31-50
6	Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин	21-27	13-31	28-34	32-50
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	76-94	12-30	95-114	31-50
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	36-54	12-30	55-74	31-50
9	Прыжки в длину, см	114-152	12-31	154-190	32-50
10	Бег 60 м, с	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА	КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ	ОЦЕНКА
1	Набивание мяча правой стороной ракетки	100 80-65	отлично удовлетворительно
2	Набивание мяча левой стороной ракетки	100 80-65	отлично удовлетворительно
3	Толчок слева с левой половины стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	отлично удовлетворительно

4	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8	отлично
		6	удовлетворительно
5	Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	9	отлично
		7	удовлетворительно

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870632

Владелец Дорофеева Ирина Яковлевна

Действителен с 29.09.2025 по 29.09.2026