**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 28.05.2025года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 19.08.2025 года № 209 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Азбука настольного тенниса»**

**На 2025-2026 учебный год**

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 7- 14 лет

Автор - составитель:

Мальцев Сергей Александрович,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 1**

**Цель:** Приобщить к физической культуре и спорту, содействовать правильному физическому развитию.

**Задачи:**

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Образовательные (предметные)

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований;

- историю развития настольного тенниса.

-основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

-технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- выполнять базовую технику;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах;

Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

**Содержание модуля**

**1. Вводное занятие – 2ч.**

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

**2. Общая физическая подготовка –36ч.**

Теория: Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

**3. Специальная физическая подготовка - 34ч.**

Теория: Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

*Практика:* Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

**4. Техника игры -36ч.**

Теория: Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

*Практика:* Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**5. Тактика игры -36ч.**

Теория: Тактика одиночной игры. Основная тактическая задача теннисиста. Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи. Передвижение теннисиста. Тактика игры нападения. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите и нападении. Комбинации применяемые в теннисе. Переход от защиты к атаке

Практика: Тактика нападения. Техники передвижения. Безшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка

**6.**  **Промежуточная и итоговая аттесиация-4ч**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

**Чт, сб**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | 13 | **135** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
|  | 04.09.25 | Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. | 2 | 2 |  |
|  | 06.09.25 | Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите  | 2 | 1 | 1 |
|  | 11.09.25 | Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите | 2 | 1 | 1 |
|  | 13.09.24 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.09.25 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите | 2 | 1 | 1 |
|  | 20.09.25 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите | 2 | 1 | 1 |
|  | 25.09.25 | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.09.25 | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат | 2 | 1 | 1 |
| **ОКТЯБРЬ** |
|  | 02.10.25 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 2 | 1 | 1 |
|  | 04.10.25 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 9.10.25 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.25 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.25 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.25 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.25 | Игра ударами срезка. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | 2 |  | 2 |
| **НОЯБРЬ** |
|  | 01.11.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 06.11.25 | Крученая подача. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 08.11.25 | Крученая подача. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.25 | Крученая подача. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.25 | «Резная» подача. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.25 | «Резная» подача. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.25 | «Резная» подача. Игра в нападении | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите |  |  |  |
|  | 29.11.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | 2 |  | 2 |
| **ДЕКАБРЬ** |
|  | 04.12.25 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | 2 |  | 2 |
|  | 06.12.25 | «Резная» подача. Игра на ближней дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.25 | Крученая подача. Игра на дальней дистанции.  | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.25 | Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2 | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.25 | Крученая подача. Игра на дальней дистанции. | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.25 | Крученая подача. Игра на дальней дистанции. | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.25 | Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2 | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.25 | Промежуточная аттестация.Теория и практика. | 2 | 1 | 1 |
| **январь** |
|  | 10.01.26 | Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2 | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.26 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.26 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.26 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.26 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите.  | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.26 | Набивание мяча на двух сторонах ракетки.Удары по мячу. Игра в защите. | 2 | 1 | 1 |
|  | 31.01.26 | Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2х2. | 2 |  | 2 |
| **ФЕВРАЛЬ** |
|  | 05.02.26 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите.  | 2 |  | 2 |
|  | 07.02.26 | Удары по мячу. Подача «Маятник». Игра в защите.  | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.26 | Удары по мячу. Подача «Маятник». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.26 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.26 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.26 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.26 | Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.26 | Прямая подача справа, слева. Удар по «свече». Игра ударами «накат». | 2 |  | 2 |
| **МАРТ** |
|  | 05.03.26 | Прямая подача справа, слева. Удар по «свече». Игра ударами «накат». | 2 |  | 2 |
|  | 07.03.26 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами «накат» с одного угла в два. Игра в нападении. | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.26 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами «накат» с одного угла в два. Игра в нападении . | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.26 | Подача мяча. Удар «подрезкой». Игра в нападении. | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.26 | Подача мяча. Удар «подрезкой». Игра в нападении. | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.26 | Игра по диагонали. Удар «подрезкой». Игра в нападении.  | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.26 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении.  | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.26 | Игра ударами «срезка». Игра в нападении . | 2 |  | 2 |
| **АПРЕЛЬ** |
|  | 02.04.26 | Удар «подрезкой» снизу. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 04.04.26 | Удар «подрезкой снизу». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.26 | Удар «подрезкой снизу». Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 11.04.26 | Кручёная подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.26 | Кручёная подача. Игра в защите. | 2 |  | 2 |
|  | 18.04.26 | Кручёная подача. Игра в защите.  | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.26 | «Резная» подача. Игра в нападении.  | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.26 | «Резная» подача. Игра в нападении. | 2 |  | 2 |
|  | 30.04.26 | Удар «подрезкой» снизу. Игра по системе 2\*2. | 2 |  | 2 |
| **МАЙ** |
|  | 02.05.26 | «Резная» подача. Игра в нападении.  | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.26 | «Резная подача». Ира в нападении. | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.26 | «Резная» подача. Игра на ближней дистанции.  | 2 |  | 2 |
|  | 16.05.26 | «Кручёная» подача. Игра на дальней дистанции.  | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.26 | Удар «подрезкой» снизу. Игра по системе 2\*2. | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.26 | «Кручёная» подача. Игра на дальней дистанции. | 2 |  | 2 |
|  | 30.05.25 | «Кручёная» подача. Игра на дальней дистанции.  | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.25 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | В каком году настольный теннис признан спортивной игрой. | 1.1900г.2. 1988г.3.1927г. | 1900г. |
|  | В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой. | 1.Индия2.Англия3.Россия | Англия  |
|  | Сколько подач подряд выполняет один игрок? | 1.Одну2.Две3.Пять | Две  |
|  | Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?  | 1.Можно2.Нельзя3.Можно при защите | Нельзя  |
|  |  До какого счета играется одна партия*?* | 1.до 15 очков2.11 очков3.21 очков | 11 очков  |
|  | При подаче мяч ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч? | 1.Нет2.Да3.На усмотрение судьи | Да  |
|  |  На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче? | 1.16 см. 2. 5см.3. На любую | 16 см. |
|  |  Какие типы ударов вы знаете?  | 1.Защитные и атакующие 2. Защитные | Защитные и атакующие  |
|  | В каком году и где был проведен первый чемпионат мира?  | 1. В Индии1900г. 2. В Лондоне 1927 г.3. В Сеуле в 1988г. | В Лондоне 1927г. |
|  | «Челнок» в настольном теннисе это: | 1.Подача2.Атакующий удар3.Нет такого термина | Подача  |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Отжимание от пола  | 8 раз (девочки)15 раз (мальчики) |
|  | «Планка»  | 60 сек. |
|  | Подъём в положении сидя из положения лёжа | 10раз (девочки) 15раз (мальчики). |
|  | Прыжки со скакалкой одинарные  | 50 раз |
|  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 70 раз |
|  | Набивание мяча тыльной стороной ракетки  | 50 раз |
|  | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 30 раз |
|  | Приседание  | 30 раз |
|  | Выполнение наката справа в правый и левые углы стола  | 10 и более |
|  | Выполнение подачи «Маятник» (из 10 попыток) | 8 раз |

**Методические материалы**

**Педагогический контроль.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

**Методическое обеспечение** программы заключаются в планировании и применении различных приемов, форм и методов на учебных занятиях.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения.

Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ педагога, показ видеоматериалов, отработка приёмов мяча ракеткой игры, тренировки. Участие в соревнованиях различного ранга, эстафеты, соревнования. Отработка элементов игры на практике.

Метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Организационно-педагогические условия**

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь. Оборудование.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| Мячи теннисные | 16шт. | 100% |
| Ракетка | 8шт. | 100% |
| Скакалки  | 10шт. | 100% |
| Сетка для настольного тенниса | 2шт. | 100% |
| Теннисный стол | 2шт. | 100% |
| Гимнастические скамейки | 1шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель обьединения – Мальцев Сергей Александрович, педагог дополнительного образования, имеет среднее специальное педагогическое образование, общий стаж 9 лет 2 месяца, педагогический- 4 года и 8 месяцев.

**Список литературы**

1. Правила вида спорта «Настольный теннис», утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2017г. № 1083

2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.

3. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.

 **Список литературы для обучающихся**

1. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.