

**Ленинградская область**  
**Волосовский муниципальный район**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Яблоницкая средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
протокол от        №

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МОУ «Яблоницкая СОШ»  
от        №

Дополнительная образовательная программа  
«Настольный теннис»

Срок реализации программы – 1 год

Разработана учителем:  
Орловым А.А.

П. Курск, 2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2011.)

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года. Образовательная программа “Настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### 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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### 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.

#### 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;

#### 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;

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 час, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

### **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире 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: школьного, муниципального, районного и прочих, 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.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**  
2 часа в неделю (68 часов в год)

№ 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	1	1	
4	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16
5	Основы техники игры	18	2	16
6	Основы тактики игры	9	2	7
7	Контрольные игры и соревнования	8		8
8	Тестирование	2		2
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	2		2
10	Учебные игры	8		8
Итого:		68	9	59

## Календарно-тематическое планирование по настольному теннису

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	<b>1</b>
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	<b>1</b>
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	<b>1</b>
4.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	<b>1</b>
5.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	<b>1</b>
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.	<b>1</b>
7.	Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов.	<b>1</b>
8.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	<b>1</b>
9.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения.	<b>1</b>
10.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	<b>1</b>
11.	Учебная игра с элементами подач.	<b>1</b>
12.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	<b>1</b>
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	<b>1</b>
14.	Обучение техники «срезка» мяча.	<b>1</b>
15.	Совершенствование техники срезки в игре.	<b>1</b>
16.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	<b>1</b>
17.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	<b>1</b>
18.	Соревнование в подгруппах.	<b>1</b>
19.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	<b>1</b>
20.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола отскока.	<b>1</b>

21.	Обучение техники «наката» в игре.	<b>1</b>
22.	Изучение вращения мяча в «накате».	<b>1</b>
23.	Обучение техники «наката» слева, справа.	<b>1</b>
24.	Совершенствование техники «наката», слева, справа.	<b>1</b>
25.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	<b>1</b>
26.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	<b>1</b>
27.	Изучение техники подачи, вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	<b>1</b>
28.	Применение «подставки» в игре.	<b>1</b>
29.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
30.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	<b>1</b>
31.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	<b>1</b>
32.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	<b>1</b>
33.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	<b>1</b>
34.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	<b>1</b>
35.	Применение элемента «подрезка» в игре.	<b>1</b>
36.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
37.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывании на столе.	<b>1</b>
38.	Совершенствование изученных элементов в игре.	<b>1</b>
39.	Изучение технического приёма «свеча».	<b>1</b>
40.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	<b>1</b>
41.	Занятие с применением изучаемого приёма «свеча».	<b>1</b>
42.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	<b>1</b>
43.	Изучение элемента «топ-спин».	<b>1</b>
44.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	<b>1</b>
45.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре.	<b>1</b>
46.	Занятия для совершенствования ранее	<b>1</b>

	изученных элементов.	
47.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	<b>1</b>
48.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	<b>1</b>
49.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	<b>1</b>
50.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
51.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	<b>1</b>
52.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	<b>1</b>
53.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
54.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>1</b>
55.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>1</b>
56.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
57.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	<b>1</b>
58.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	<b>1</b>
59.	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	<b>1</b>
60.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	<b>1</b>
61.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	<b>1</b>
62.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	<b>1</b>
63.	Учебная игра.	<b>1</b>
64.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	<b>1</b>
65.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	<b>1</b>
66.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	<b>1</b>
67.	Учебная игра.	<b>1</b>
68.	Соревнования среди учащихся.	<b>1</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Теоретические сведения – 9 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

### **2. Общефизическая подготовка – 8 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

### **3. Специальная физическая подготовка – 9 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### **4. Техническая подготовка - 18 часов**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
  - удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;
- топ спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.
  - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
  - удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

## **5. Тактика игры – 8 часов**

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

## **6. Учебная игра – 16 часов**

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

## *II. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

## *III. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3-5 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

### **Литература для педагога:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.