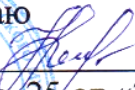


муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**для детей 9-16 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

Гуцев В.И., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Ожидаемые результаты
4. Материально-техническое обеспечение
5. Используемая литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа 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 высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью.

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.

Особенность программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурентного отбора для поступления в секцию. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в кружках большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Поэтому большое значение на занятиях уделяется специальной физической подготовке в форме спортивных игр (футбол, вышибалы, спортивные эстафеты)

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Это все соответствует приоритетам образовательной политики, изложенной в Законе РФ « Об образовании» (2004г)

#### **ЦЕЛЬ:**

развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления собственного организма посредством занятий настольным теннисом.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Образовательные
  - дать необходимые дополнительные знания в области спортивной 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;

Цель программы: развитие физических и личностных качеств обучающихся, овладение способами оздоровления и укрепления собственного организма посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

- дать необходимые знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- дать знания о способах правильной регулировки своей физической нагрузки;
- развивать двигательные способности, координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать социальную активность обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- формировать навыки здорового образа жизни, профилактики наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 12-15 человек,

2 год обучения – 10-12 человек,

3 год обучения – 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год, для 2-3 годов обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах. Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

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 контрольных игр и соревнований.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого часов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	2		2

3	Игровое поле и сетка	2	2	4
4	Способы хваток ракеток	1	3	4
5	Правила игры в настольный теннис	2		2
6	Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений.	1	15	16
7	Поддачи	12	72	84
8	Специальная и физическая подготовка		30	30
	Итого	22	122	144

**Тематическое планирование первого года обучения  
(144 часа) теория – 22, практика – 122**

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Теория: введение теоретических понятий, знакомство с правилами техники и безопасности на занятиях кружка. Руководитель знакомит детей с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры.

2. История настольного тенниса.

Теория: дети знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. Игровое поле и сетка для настольного тенниса.

Теория: знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.

Практика: разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.

4. Способы хваток ракеток.

Теория: знакомство с правильной хваткой ракетки.

Практика: демонстрация хватки ракетки.

5. Правила игры в настольный теннис.

Теория: знакомство с основными правилами игры.

6. Набивание мяча. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений

Практика: развитие умения набивать мяч.

7. Поддачи.

Теория: наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Практика: развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей. Руководитель осуществляет корригирующую функцию.

8. Специальная и физическая подготовка

Практика: подвижные игры.

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

№	Тема	Теория	Практика	Итого часов
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2		2
2	История развития настольного тенниса	2		2
3	Технический прием «Толчок»	2	30	32

4	Тренировка ударов «Накаты»	2	30	32
5	Поддачи «Подрезки»	2	30	32
6	Комбинации	2	50	52
7	Индивидуальная работа	2	15	17
8	Групповая работа	2	15	17
9	Соревнования	По графику		
10	О.Ф.П.		30	30
	Итого	16	200	216

**Тематическое планирование второго года обучения  
(216 часов) теория – 16, практика – 200**

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с правилами техники безопасности на занятиях кружка.

2. История развития настольного тенниса.

Теория: ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса в России, с развитием тенниса в России, с местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.

3. Технический прием «Толчок»

Теория: обучение одному из простейших технических приемов толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.

Практика: отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

4. Тренировка ударов «Накаты»

Теория: демонстрация открытого «наката», короткого и длинного «накатов», «наката» справа и слева.

Практика: обучение выполнения приема «накат»

5. Поддачи «Подрезки».

Теория: виды «подрезок»: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники «подрезок».

Практика: индивидуальная и групповая отработка техники выполнения «подрезок». Соблюдение правильной стойки теннисиста. Игра на счет с элементами «подрезок».

6. Комбинации

Теория: разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Практика: выполнение комбинаций.

7. Индивидуальная работа.

Теория: повторение выполнения подач и приемов-передач. Оказание помощи, объяснение.

Практика: игра в режиме руководитель-ученик. Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

8. Групповая работа

Теория: обучение игры пара на пару, смешанные пары

Практика: игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях.

9. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях по графику.

10. О.Ф.П.

Практика: занятия на тренажерах.

**Учебно-тематический план третьего года обучения.**

№	Тема	Теория	Практика	Итого
---	------	--------	----------	-------



				<b>часов</b>
1	Физическая культура и спорт	2	-	2
2	Гигиенические средства и закаливание	2	-	2
3	Сложные подачи	2	-	2
4	Накат слева	-	20	20
5	Накат справа	-	20	20
6	Сочетание сложных подач	-	30	30
7	Подрезка мяча вниз слева, справа	-	30	30
8	Подача подрезкой	-	30	30
9	О.Ф.П.	-	16	16
10	Отработка навыков игры	-	30	30
11	Тренировка тактики игры	-	12	12
12	Совершенствование тактики игры в разных зонах	-	14	14
13	Определение ошибок при игре	-	8	8
	Итого	6	210	216

**Тематическое планирование третьего года обучения  
(216 часов) теория – 6, практика – 210**

1. Физическая культура и спорт

Теория: развитие физической культуры и спорта в стране. Занятие физ.культурой и спортом – залог здоровья.

2. Гигиенические средства и закаливание

Теория: ознакомить обучающихся с гигиеной одежды, местами занятий, режимом дня, с питанием, средствами закаливания.

3. Сложные подачи

Теория: исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения и выполнения сложных подач.

4. Накат слева

Практика: тренировка ударов «накат» слева

5. Накат справа

Практика: тренировка ударов «накат» справа

6. Сочетание сложных подач

Практика: тренировка сочетания ударов

7. Подрезка мяча вниз слева, справа

Практика: тренировка подрезкой

8. подача подрезкой

Практика: тренировка подачи подрезкой

9. О.Ф.П.

Практика: занятие на тренажерах для тренировки мышц, корпуса, ног

10. Отработка навыков игры

Практика: свободная игра на столе.

11. Тренировка тактики игры

Практика: имитация ударов справа, слева

12. Совершенствование тактики игры в разных зонах

Практика: игра на счет одной и трех партий

13. Определение ошибок при игре

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

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;

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.

знать:

- способы укрепления здоровья; правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований;

уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста;
- координировать движения, быстроту реакции и ловкость;

владеть основами техники настольного тенниса;

- проявлять коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- 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;
- Освоят накат справа и слева
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Разовьют следующие качества:

- 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
- иметь знания о технических приемах в настольном теннисе;
- иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- уметь:
- проводить специальную разминку для теннисиста;
  - правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
  - проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
  - владеть различными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;
  - владеть навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
  - владеть навыками общения в коллективе;
  - навыками координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

#### спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные столы
- ракетки
- теннисные мячи
- сетки для настольного тенниса
- Волейбольный, футбольный, баскетбольные мячи
- форма спортивная

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
7. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.