

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Благовещенского района

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «05» 09 2020 года  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДЮСШ  
Благовещенского района

С.С. Мельников

05 сентября 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Тренер-преподаватель  
дополнительного образования:  
Маликова Ксения Михайловна

Благовещенский район, 2020 год

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Календарный учебный график.....	12
5.	Планируемые результаты.....	12
6.	Формы аттестации.....	12
7.	Оценочные материалы.....	13
8.	Условия реализации программы.....	15
9.	Литература.....	16

## 1. Пояснительная записка

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. 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 вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** 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.

**Значимость:** 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.

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.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** Осваивать программу могут обучающиеся от 7 до 18 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. В объединение принимаются все желающие. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний (в том числе разрешение врача-кардиолога) для занятий настольным теннисом. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора.

**Отличительная особенность 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.

**Форма организации:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах; форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 216 ч. Занятия начинаются с 1 сентября.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю. Общее количество часов в неделю: 6. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день (1 академический час – 45 минут).

## **2. Цель и задачи программы**

**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 коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку.

- пропаганда здорового образа жизни.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название тем				Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1	Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»	10	-	10	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	-	40	40	Текущий и промежуточный контроль
3	Специальная физическая подготовка	5	39	44	Текущий и промежуточный контроль
4	Техническая подготовка	6	39	45	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Тактика игры	8	25	33	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
6	Учебные игры	-	40	40	Учебная игра, соревнование
7	Соревнования		4	4	Соревнование
Всего часов		29	187	216	

#### Содержание программы:

##### 1. Теоретические сведения – 10 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;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;
- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.

- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

- Гигиена. Режим дня спортсмена.

- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Уход за телом.

- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

- Контроль и самоконтроль

## **2.    Общefизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo- координационные способности. Для этого применяются

широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием 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;

- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров;

- челночный бег 5x15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча;

- метания мяча разного диаметра.

### **3. Специальная физическая подготовка – 44 часа**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;

#### **4. Техническая подготовка - 45 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 нижним вращением – «подрезка»)

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными, педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о

пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

– различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

– различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же 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 к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

– удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

– сочетание ударов, справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

– многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

– игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

– свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнером), тренажером;

## **5. Тактика игры – 33 часа**

- Подачи мяча в нападении;

- Прием подач ударом;

- Удары атакующие, защитные;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча;

- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

## **6. Учебная игра – 40 часов**

## **7. Соревнования – 4 часа**

- соревнования внутри секции

- товарищеские встречи между УДО

#### 4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября 2020 год	31 Мая 2021 год	36	216	3 раза в неделю (6 часов)

#### 5. Планируемые результаты

**Должны знать:**

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований.

**Должны уметь:**

- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

#### 6. Формы аттестации

**Способы определения результативности:** 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.

## **7. Оценочные материалы**

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, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 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.

<b>Задача</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатель</b>	<b>Метод</b>
<b>Результаты обучения</b>			
Обучать теоретическим основам игры в настольный теннис	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Тестирование, контрольный опрос
Формировать практические умения и навыки по настольному теннису	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, индивидуальное собеседование
Обучать детей основам техники и тактики в настольном теннисе	Уровень владения специальными техниками в настольном теннисе	Хорошо Удовлетворительно	Наблюдение, отслеживание результатов, замеры времени
Формировать отношение к получению новых знаний в настольном теннисе	Формирование отношения к получению новых знаний в настольном теннисе	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
<b>Результаты развития</b>			
Развивать физические способности (в силе, ловкости,	Уровень в силе, ловкости, быстроте реакции обучающихся	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.

быстроте реакции) обучающихся			
Развивать волю к победе	Уровень личностных качеств обучающегося	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение, отслеживание результатов.
<b>Результаты воспитания</b>			
Овладеть общечеловеческими ценностями и принять их.	Овладение общечеловеческими ценностями и принятие их.	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.
Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни	Уровень культуры здорового образа жизни	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Наблюдение.

## **8. Условия реализации программы**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие оборудования, инвентаря.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь
- медицинский допуск к занятиям

*Необходимое оборудование, инвентарь*

№ п.п	Наименование оборудования, инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Гантели переменной массой (от 1,5 до 10 кг.).	комплект	6
2	Мяч для настольного тенниса	Шт.	60
3	Перекладина гимнастическая	шт	1
4	Ракетка для настольного тенниса	шт	24
5	Скамейка гимнастическая	шт	3
6	Стенка гимнастическая	шт	3
7	Теннисный стол	комплект	4
8	Велоколесо	шт	1
9	Робот	шт	1

## 9. Список литературы

### Литература для педагога:

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. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

### Литература для обучающихся и родителей:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.

11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

12. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.

14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

### **Информационные ресурсы:**

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

<http://www.abcsport.ru> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

<https://ru.wikipedia.org> Википедия.

<https://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»,

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».