

**Управление образования муниципального образования  
«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 8  
от «30» июня 2022 года

Утверждаю:  
Директор МАОУ Илюшинской СОШ  
\_\_\_\_\_ Ажгирей Р.А.  
«30» июня 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Притуленко Ольга Александровна

п. Илюшино  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования на основании следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Настольный теннис (он же пинг-понг) – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Его правила несложны для понимания, а сам процесс игры весьма увлекателен. Где только ни играют в настольный теннис в парках, скверах, дворах, образовательных учреждениях, офисных зданиях, спортзалах... Список мест, куда можно поставить теннисный стол и сыграть на нем партию - другую, можно продолжать бесконечно. Настольный теннис - это спортивная игра. В мире насчитывается более двухсот шестидесяти миллионов людей, которые занимаются настольным теннисом. Этот вид спорта даже вошёл в число состязаний на олимпийских играх. Для тех кто ни разу в жизни не держали ракетку и хочет научиться этой увлекательной игре или уровень оставляет желать лучшего призвана помочь данная программа.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Очень важно, чтобы учащийся 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 мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, 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 учащегося: 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 мобилизовать 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.

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для детей в возрасте **9 – 16** лет.

## **ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы – **9** месяцев

На полное освоение программы требуется **72** часа.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** - очная.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Набор детей в объединение – свободный. Состав групп - до **20** обучающихся.

В учебные группы принимаются школьники прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. В рамках данной программы отсутствует жесткий отбор по способностям. Набор проводится в августе - сентябре месяце каждого года. Не исключается возможность дополнительного приёма детей в течение учебного года.

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40- 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Реализация программы позволяет решать проблемы занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание каждого занятия планируется с учетом возраста и подготовленности детей. Продолжительность базовых тренировочных упражнений, их набор, чередование, интенсивность и т. п. на каждом занятии могут отличаться. Поскольку в одном возрасте преобладает прирост одних, а в другом - других качеств, то очень важно, учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных теннисистов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. Поэтому на занятиях с ними особенно уделяется внимание созданию положительного эмоционального фона с помощью проведения подвижных игр с обязательным подведением результатов, эстафет с четким определением победителей, игр с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена и т. д. С учетом того, что в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, в основном подбираются упражнения и игровые задания на развитие быстроты и ловкости движений. Задания составляются простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога. Для детей младшего школьного возраста с проблемами развития психоэмоциональной сферы на начальном этапе могут применяться следующие специальные игровые упражнения: вместо мячика для настольного тенниса использоваться воздушные шары; игры с мячиком (40 мм в диаметре); жонглирование шаром; перекачивание нескольких мячиков в ладонях; «набивание» мяча на ракетке и др. Для повышения интереса к занятиям, положительного эмоционального фона используются также соревновательные моменты, мячи и ракетки разных цветов, поддержка и авансирование успешности. Для гиперактивных (расторможенных,

неловких, невнимательных) детей, которые не могут долго заниматься одним и тем же, педагог старается подобрать простые и разнообразные задания. Интеграции данной категории детей в группы обучающихся не имеющих отклонений в психике помогает решать некоторые проблемы их общения. Во время тренировок игрок за противоположной стороной стола должен стать твоим “союзником”, только тогда можно добиться поставленных задач. Занятия способствует положительному социальному формированию личности: умению общаться со сверстниками, осознанию своей значимости и причастности к такой высокоинтеллектуальной спортивной игре как настольный теннис.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому детям этого возраста даются задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять самостоятельно и т. д. Наибольшее внимание на занятиях с детьми этой возрастной категории уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. К данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.). Для девочек в возрасте 14-15 лет ограничиваются в занятиях упражнения на развитие быстроты движений. Увеличивается объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно играющего), скоростной выносливости. Старшие ребята являются примером и помощниками для младших ребят.

Таким образом, в настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, наличию задатков, способностей, предыдущего опыта игры. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства обучающегося. Без учёта всех этих условий тренировка и воспитание детей не могут дать необходимый результат – техническое и тактическое мастерство, успешную сдачу контрольных нормативов, победу в соревнованиях.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с ракеткой и мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

## **ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ**

Ведущая идея данной программы — создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в настольный теннис, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

## **ПРИНЦИПЫ ОТБОРА СОДЕРЖАНИЯ**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

↪ *Принцип вариативности*, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

↪ *Принцип достаточности и сообразности*, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

↪ *Принцип доступности знаний* — соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

↳ *Принцип систематичности и последовательности* - планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

↳ *Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям* - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

↳ *Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий* гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

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.

- Развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.
- Развитие двигательных способностей посредством игры в теннис.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Воспитательные.

- Формирование интереса к игре в настольный теннис.
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся.
- Воспитание чувства самостоятельности, ответственности.

- Воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность.

Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ**

Методы обучения:

- Словесные - рассказ, беседа, объяснение.
- Наглядные - показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов.
- Практические – упражнения.
- Аналитические - сравнение, сопоставление.

Формы организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Формы проведения занятия: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основными педагогическими приемами на начальном этапе обучения являются: объяснение, показ, демонстрация упражнения.

Из четырех видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

Главной задачей технической подготовки является методически правильное, грамотно организованное изучение основных технических приемов.

Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Для изучения этих технических приемов отрабатываются упражнения с мячом и без него, у стола, в парах. Упражнения постоянно усложняются. Очень важно, чтобы в этот период была возможность играть с более сильными партнерами.

В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений.

Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако в начале изучаются элементы нападения и контрнападения, а уж потом защиты.

После того, как обучающиеся научились перекидывать мяч через сетку простейшим способом, следует одновременно и параллельно переходить к изучению нападающего удара справа (слева). Это не исключает возможности в определенный период уделять больше внимания по времени одному из этих ударов. Обычно проявляется предпочтение одному из ударов, или, чаще всего, игре с определенной части стола. Чтобы сразу исключить эту односторонность, следует пользоваться одновременным изучением ударов справа и слева.

После того, как освоено движение руки для нападающих ударов следует сразу перейти к управлению полетом мяча, умению посылать его в заданные зоны стола.

Когда переходят к игре на столах, подача в простейшей форме должна быть изучена на первых 10 занятиях. Следует обратить внимание на то, чтобы подача служила способом введения мяча в игру.

Игра на счет является очень важным стимулом, которым пренебрегать никак нельзя. А после двух-трех месяцев обучения технике игры на столах можно уже проводить тренировочные турниры.

Участие в соревнованиях должно начаться не раньше, чем тогда, когда, освоены основные технические элементы игры, а техническая подготовка позволяет играть с соперником. После года обучения участие в официальных соревнованиях необходимо.

Параллельно необходима физическая подготовка. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться классическими средствами. Главной задачей физической подготовки является гармоническое развитие, освоение как можно большего количества двигательных навыков, что способствует развитию общей подвижности и координации. Это база обучению техническим ударам и передвижениям.

Физическая подготовка занимает значительное место на всех этапах. Практически это означает 15-20 минут каждого занятия в недельном цикле.

Очень важно обучить разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникающая закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно-двигательный аппарат, требует большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения.

В основе технической подготовки на начальном этапе лежит обучение упражнениям с мячом и ракеткой. Основным методом на начальных периодах занятий является многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой, научиться чувствовать себя с ними свободно, а в дальнейшем способствует быстрому освоению основ технических приемов игры.

Прежде чем начать обучать занимающихся упражнениям с мячом и ракеткой, необходимо научить их правильной хватке ракетки, а затем в ходе

занятий исправлять имеющиеся ошибок. Обучение упражнениям надо проводить в группах с ведением при этом элемента соревнования.

Следующим этапом обучения навыкам владения мячом и ракеткой является изучение вращений мяча, но при этом продолжается совершенствование предыдущих упражнений с установкой: от занятий к занятию увеличить количественные показатели каждого из них и выполнять их без ошибок.

Наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности играющих в комплексе их проявлений, выявить наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Психологическая подготовка юных спортсменов на начальном этапе обучения направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятиями физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Должны знать:

- Правила проведения соревнований.
- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.
- Правильное распределение своей физической нагрузки.
- Правила игры в настольный теннис.
- Правила охраны труда.
- Правила поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста.
- Овладеть основами техники настольного тенниса.
- Овладеть основами судейства в теннисе.

Должны развить следующие качества:

- Улучшение координаций движений, быстроты реакции и ловкость.
- Улучшение общей выносливости организма к продолжительным
- физическим нагрузкам.

## **МЕХАНИЗМ                      ОЦЕНИВАНИЯ                      ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

В ходе реализации программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Наиболее эффективными формами оценки выполнения упражнений могут быть: индивидуальная проверка выполнения упражнений; проверка упражнений на соревнованиях в группе с выявлением победителей и мест, занятых его участниками. Результативность обучения по программе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений:

- Основные правила игры.
- Стойка теннисиста и хватка ракетки.
- Виды ударов (подрезки, накаты, подачи).
- Ведение счёта в игре.
- Знание технических приемов:
  - набивание мяча ладонной стороной ракетки;
  - набивание мяча тыльной стороной ракетки;
  - набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки;
  - игра накатами справа по диагонали;
  - игра накатами слева по диагонали;
  - сочетание наката справа и слева в правый угол стола;
  - выполнение наката справа в правый и левый углы стола;
  - откидка слева со всей левой половины стола;
  - сочетание откидок справа и слева по всему столу;
  - выполнение подачи справа накатом в правую половину стола;
  - выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;
- Умение играть на счёт (по действующим правилам).
- Умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

### **Система контроля и оценивания результатов программы дополнительного образования**

<b>Критерий</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>
-----------------	--------------------------	---------------

Представление об игре «Настольный теннис».	Имеет общие представления об игре «Настольный теннис».	Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, правила игры
Знание технических приемов	Выполняет технические приемы до 60 %.	Выполняет технические приемы более 60%.
Умение играть на счёт.	Умеет играть на счет.	Умеет играть и вести счет по правилам.
Умение играть в групповые игры.	Умеет играть.	Умеет играть, разъяснить правила игры.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50 %.	Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	В том числе	
			практика	теория
<b>I. Раздел: Введение в программу.</b>				
1.1.	Вводное занятие	1	-	1
1.2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	-	1
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.</b>				
2.1.	Техника безопасности	1	1	-
2.2.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-
<b>Всего</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>III. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка</b>				
3.1.	Упражнения на подвижность суставов	3	3	-
3.2.	Упражнения на развитие координации движений	3	3	-
3.3.	Удары по мячу накатом	3	3	-
3.4.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	3	3	-
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
<b>IV. Раздел: Основы техники игры.</b>				

3.1.	Основные положения теннисиста	2	2	-
3.2.	Исходные положения, выбор места	2	2	-
3.3.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	2	2	-
3.4.	Одношажные и двухшажные перемещения	2	2	-
3.5.	Выбор ракетки и способы держания	2	2	-
3.6.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	2	2	-
3.7.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи»	2	2	-
3.8.	Удары по мячу накатом	2	2	-
3.9.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	2	2	-
3.10.	Игра в ближней и дальней зонах	2	2	-
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>V. Раздел: Основы тактики игры.</b>				
5.1.	Тактика одиночных игр	2	2	-
5.2.	Игра в защите	2	2	-
5.3.	Основные тактические комбинации	2	2	-
5.4.	Короткая подача	2	2	-
5.5.	Длинная подача	2	2	-
5.6.	Подача накатом	2	2	-
5.7.	Удары слева, справа	2	2	-
5.8.	Удары справа и слева срезкой	2	2	-
5.9.	Удары накатом с подрезанного мяча	2	2	-
5.10.	Удары накатом по короткому мячу	2	2	-
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
<b>VI. Раздел: Соревнования. Подведение итогов.</b>				
6.1.	Правила соревнований и их проведение. Контрольные игры.	14	14	-
6.2.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	2	2	-
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>70</b>	<b>2</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I. Раздел: Введение в программу.**

*(Количество часов – 2; теория – 2).*

Вводное занятие. Знакомство с программой. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Организационные вопросы. Проведение вводного мониторинга.

### **II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса.**

*(Количество часов – 2; практика – 2)*

Техника безопасности на занятиях.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом. Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

### **III. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.**

*(Количество часов – 12; практика – 12)*

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Обучение занимающихся основам техники игры.

Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Сдача нормативов по физической подготовленности.

### **IV. Раздел: Основы техники игры.**

*(Количество часов – 20; практика – 20)*

Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочерёдно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Поддачи:

чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча.

Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся.

Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

## V.

### **Раздел: Основы тактики игры.**

*(Количество часов – 20; практика – 20)*

Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары.

Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

## VI.

### **Раздел: Соревнования. Подведение итогов.**

*(Количество часов – 16; практика – 16)*

Правила соревнований и их проведение. Контрольные игры. Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовке.

Сдача нормативов по физической подготовленности.



## **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение**

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

### **Методическое обеспечение**

Методы обучения:

- Словесные - рассказ, беседа, объяснение.
- Наглядные - показ технических приёмов, просмотр слайдов, фильмов.
- Практические – упражнения.
- Аналитические - сравнение, сопоставление.

Формы организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Формы проведения занятия: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Основными педагогическими приемами на начальном этапе обучения являются: объяснение, показ, демонстрация упражнения.

Из четырех видов подготовки основное место занимают: техническая, физическая и психологическая подготовка. По ходу в процессе занятий постепенно осваиваются элементарные навыки тактической подготовки.

Главной задачей технической подготовки является методически правильное, грамотно организованное изучение основных технических приемов.

Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева.

Для изучения этих технических приемов отрабатываются упражнения с мячом и без него, у стола, в парах. Упражнения постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период была возможность играть с более сильными партнерами.

В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений.

Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако в начале изучаются элементы нападения и контрнападения, а уж потом защиты.

После того, как обучающиеся научились перекидывать мяч через сетку простейшим способом, следует одновременно и параллельно переходить к изучению нападающего удара справа (слева). Это не исключает возможности в определенный период уделять больше внимания по времени одному из этих ударов. Обычно проявляется предпочтение одному из ударов, или, чаще всего, игре с определенной части стола. Чтобы сразу исключить эту односторонность, следует пользоваться одновременным изучением ударов справа и слева.

После того, как освоено движение руки для нападающих ударов следует сразу перейти к управлению полетом мяча, умению посылать его в заданные зоны стола.

Когда переходят к игре на столах, подача в простейшей форме должна быть изучена на первых 10 занятиях. Следует обратить внимание на то, чтобы подача служила способом введения мяча в игру.

Игра на счет является очень важным стимулом, которым пренебрегать никак нельзя. А после двух-трех месяцев обучения технике игры на столах можно уже проводить тренировочные турниры.

Участие в соревнованиях должно начаться не раньше, чем тогда, когда, освоены основные технические элементы игры, а техническая подготовка позволяет играть с соперником. После года обучения участие в официальных соревнованиях необходимо.

Параллельно необходима физическая подготовка. Она сначала не имеет специфической направленности и должна осуществляться классическими средствами. Главной задачей физической подготовки является гармоническое развитие, освоение как можно большего количества двигательных навыков, что способствует развитию общей подвижности и координации. Это база обучению техническим ударам и передвижениям.

Физическая подготовка занимает значительное место на всех этапах. Практически это означает 15-20 минут каждого занятия в недельном цикле.

Очень важно обучить разминке, самостоятельно и в группе уже с первых занятий. Возникающая закрепощенность отдельных частей тела во время игры и при выполнении большого объема нагрузок, особенно на опорно-двигательный аппарат, требует большого внимания к дозировке и чередованию упражнений в процессе обучения.

В основе технической подготовки на начальном этапе лежит обучение упражнениям с мячом и ракеткой. Основным методом на начальных периодах занятий является многократное повторение отдельных частей и целого упражнения с постепенным усложнением заданий. Это позволяет занимающимся быстрее привыкнуть к обращению с мячом и ракеткой,

научиться чувствовать себя с ними свободно, а в дальнейшем способствует быстрому освоению основ технических приемов игры.

Прежде чем начать обучать занимающихся упражнениям с мячом и ракеткой, необходимо научить их правильной хватке ракетки, а затем в ходе занятий исправлять имеющиеся ошибки. Обучение упражнениям надо проводить в группах с ведением при этом элемента соревнования.

Следующим этапом обучения навыкам владения мячом и ракеткой является изучение вращений мяча, но при этом продолжается совершенствование предыдущих упражнений с установкой: от занятий к занятию увеличить количественные показатели каждого из них и выполнять их без ошибок.

Наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой позволяют оценить способности играющих в комплексе их проявлений, выявить наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидера, стремящихся быть во всем первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Психологическая подготовка юных спортсменов на начальном этапе обучения направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятиями физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Дидактическое обеспечение:**

Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);

Внеклассная работа. ОФП (общая физическая подготовленность).

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

#### **Оборудование:**

*Оборудованный спортивный зал.*

*Оборудование и спортивный инвентарь:*

- теннисный стол;
- сетка теннисная;
- ракетки теннисные;
- мячи теннисные.

*Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:*

- мячи набивные весом от 1 кг до 3 кг;
- скакалки (короткие, длинные);
- фишки, конусы, кубики, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты.

## **Информационное обеспечение программы:**

### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:**

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России.

<http://tt-yantar.ru> Федерация настольного тенниса Калининградской области

<http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

#### Нормативные правовые акты:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### Для педагога:

Барчукова В, Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.

Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.

Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.

Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003

Для обучающихся и родителей:

Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001.

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979.

Голощанов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.

Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010.

Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,19.

Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007.

Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.

Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на

-

Дону,

200

