

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
На методическом совете  
МБОУ «Березовологская  
ООШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Николаева Н. В. \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ  
«Березовологская ООШ»  
Приказ № 01-12-156  
от 26.08. 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования  
Лопатина Юлия Ивановна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

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

Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

### **Направленность программы.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

### **Новизна программы**

Программа 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 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 селе, 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.

### **Возрастные особенности обучающихся 11-14лет:**

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 5-9 классов.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 68 часов.

**Цель образовательной программы:**

Формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

**Основные задачи образовательной программы**

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию; Приобретение необходимых теоретических знаний; Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Срок реализации данной программы 1 год.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

На реализацию дополнительной общеобразовательной программы «настольный теннис» отводится 2 часа в неделю,

Всего за учебный год 68 часов

Дни недели	Суббота
Начало занятия	17.00-18.20

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

**Основные формы и средства обучения:**

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

**Форма проведения занятий:** индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы 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.

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

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

## Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	8
2.	Технические приемы игры	37
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	17
	Итого:	68

### Содержание

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### **Специальная подготовка.**

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### **Технические приемы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.**

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

## **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

### **Основными результатами выполнения программы являются:**

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

**Организационно-педагогические условия реализации программы** Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей . Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добывается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится

контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое оснащение программы:**

На занятиях используются:

- теннисные столы
- теннисные ракетки
- теннисные мячи

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные материалы**

**Входная диагностика:** в форме опросника и итоговых соревнований позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

**Итоговый контроль** – проводится в конце обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

### **Промежуточный контроль в форме:**

- Нормативы
- Соревнования
- Фронтальный опрос

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

- Сдача нормативов
- Участие в соревнованиях.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по программе ведётся с использованием разных форм обучения: индивидуальная, групповая, коллективная.

Формы занятий: беседа, лекция, акции и конкурсы.

Работа по подгруппам (самостоятельные и практические работы);

Индивидуальные.

В качестве дидактического материала используются: раздаточный материал, наглядные пособия, сведения из интернета книги, брошюры, газетные материалы, фотографии, тесты, кроссворды по темам, компьютерные презентации по темам.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

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

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

**Календарно - тематическое планирование физкультурно- спортивной секции «настольный теннис» на 2024-2025 учебный год**

№	Дата		Тема занятия	Форма контроля
	пл ан	факт		
<b>Основы знаний. 8 ч</b>				
1	07.09		Сведения об истории возникновения игры в настольный теннис	Игра
2	14.09		Правила игры в настольный теннис	Игра
3	21.09		Инвентарь и оборудование.	Игра
4	28.09		Практическое занятие. Пробная игра	Игра
5	05.10		Техника безопасности. Основные правила игры.	Игра
6	12.10		Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	Игра
7	19.10		Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	Игра
8	26.10		Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	Игра
<b>Технические приемы. 37 ч</b>				
9	09.11		Техника хвата ракетки. Подача мяча.	Игра
10	16.11		Ознакомление с основными приемами подачи мяча	Игра
11			Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	Игра
12			Парные игры	Игра
13			Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Игра
14			Подача мяча «веер».	Игра

15		Подача мяча «челнок».	Игра
16		Подача мяча «маятник».	Игра
17		Прием подач ударом.	Игра
18		Плоский удар.	Игра
19		Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	Игра
20		Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	Игра
21		Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	Игра
22		Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	Игра
23		ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	Игра
24		Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	Игра
25		Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	Игра
26		Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	Игра
27		ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	Игра
28		Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	Игра
29		Техника удара накатом. ОРУ.	Игра
30		Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	Игра
31		Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	Игра
32		ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	Игра
33		33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	Игра
34		Соревнования по настольному теннису.	Игра
35		Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	Игра
36		Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	Игра
37		Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	Игра
38		Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	Игра
39		Тренировка ударов. Сочетание ударов.	Игра



40			Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	Игра
41			Имитация перемещений с выполнением ударов.	Игра
42			Отработка ударов на теннисном столе	Игра
43			Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	Игра
44			Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	Игра
Тактика игры 6 ч				
45			Тактика выполнения и приема подачи.	Игра
46			Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	Игра
47			Тактика игры с разными противниками	Игра
48			Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	Игра
49			Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	Игра
50			ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Игра
Стратегия проведения игры				
51			Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	Игра
52			ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	Игра
53			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	Игра
54			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	Игра
55			Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	Игра
56			Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	Игра
57			Игра на счет из одной, трех партий.	Игра
58			Основные тактические варианты игры.	Игра
59			Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	Игра

60		Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	Игра
61		Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	Игра
62		Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	Игра
63		Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	Игра
64		Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	Игра
65		Парные игры.	Игра
66		Контрольные игры.	Игра
67		Соревнования.	Игра
68		Парные игры	Игра



