

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Богородская средняя общеобразовательная школа»

Принято Методическим Советом протокол №1 от 30 августа 2023 г	Утверждаю директор МАОУ «Богородская СОШ»  Томина С.П. приказ №57/2 от 31 августа 2023 г
---	--



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
(физкультурно-спортивное)

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество детей в группе: 15 человек  
Составитель: Куликов Геннадий Владимирович  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «Богородская СОШ»

с.Богородское

## **Пояснительная записка**

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная  
Уровень освоения углубленный

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной образовательной программы секции «настольный теннис» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в настольный теннис. Укреплению здоровья и физическому развитию детей.

### **Уровень освоения программы:**

Углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию обучающихся.

Режим занятий: Программа рассчитана на 1 год обучения один раз в неделю 34 часа в год.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

### **Актуальность программы**

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

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 игры настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества. 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 игр. 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. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

## **Педагогическая целесообразность**

Настольный теннис один из наиболее увлекательных видов спорта, получивших всенародное признание. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в настольный теннис развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; от простого к сложному; от частного к общему; с использованием технологий личностно ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с возрастными периодами.

## **Отличительные особенности программы**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физической культурой и спортом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба. По своему воздействию спортивные игры в том числе настольный теннис являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Адресат программы:** обучающие от 11 до 17 лет.

## **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год (34 часа, включая осенние зимние и весенние каникулы). Учебный год начинается в сентябре и завершается в мае. Объём программы –34 часа, периодичность занятий: 1 раза в неделю по 1 часу

## **Форма организации образовательного процесса**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающего. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания, умения и навыки. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по одному часу в неделю. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

## **Формы и методы обучения**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

## Режим занятий

Программа по настольному теннису реализуется на базе МАОУ «Богородская СОШ»

Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий.

## Цели и задачи программы

**Цель программы** - является воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия настольным теннисом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий настольным теннисом, пропаганда здорового образа жизни.

## Задачи программы:

### Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры настольный теннис, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий настольным теннисом, овладение умениями и навыками игры в настольный теннис.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к настольному теннису.

### Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся, повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства. Развитие желания участвовать в спортивных соревнованиях проводимых в течение года.

### Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1 Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травматизма при занятиях настольным теннисом.

## **Тема 2 Правила игры.**

**Краткие сведения об игре настольный теннис.** Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

## **Тема 3 Специальная физическая подготовка.**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учитывать согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

## **Тема 4 Техническая подготовка.**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение

соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

## **Тема 5 Игры с партнером.**

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

## **Тема 6 Игры на счет в парах.**

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

## **Тема 7 Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.



Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Правила игры в настольный теннис.	1	1	
3	Специальная физическая подготовка.	4		4
4	Техника игры	20		20
5	Тактика игры	5		5
6	Контрольные игры, соревнования	2		2
7	Итоговое занятие	1	1	

### Планируемые результаты

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

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

**уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники игры настольный теннис;
- овладеют основами судейства в настольном теннисе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Условие реализации данной программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий по программе требуется

школьный спортивный зал

**Спортивный инвентарь и оборудование**

Теннисный стол, теннисные ракетки, теннисные мячи. Занятия проходят в спортивном зале.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Список литературы для учителя:**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Тальшев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995 год.