

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ивановка»  
Михайловского муниципального района

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБОУ «СОШ с. Ивановка»  
С.А. Мокроусова  
«31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Дубина Андрей Сергеевич  
Педагог дополнительного образования

с. Ивановка,  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

**Настольный теннис** - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

### **Актуальность программы.**

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в

повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

**Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.**

**Уровень освоения программы:** Стартовый.

**Отличительная особенность** программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности 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.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 лет до 17 лет.

**Особенностями организации образовательного процесса являются:**

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- состав группы постоянный;

- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");

- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");

- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;

- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий для составляет по 1,5 часа 2 раза в неделю. В группе количество детей составляет 15 человек.

**Срок освоения** дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - 1 год, 108 учебных часов, необходимых для освоения программы.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы "Настольный теннис" подразделяются на:

### **Воспитательные:**

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;

- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Планируемые результаты,** приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

#### **Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом,

организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;

- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

### **Метапредметные:**

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;

- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;

- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

### **Предметные:**

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;

- имеют элементарную теоретическую подготовку;

- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### 1.3. Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	25		25	Наблюдение за выполнением

					упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
9	Специальная физическая подготовка.	15		15	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	37	3	34	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	11	2	9	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	9		9	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4		4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	108	12	96	

### Содержание учебного плана

#### Тема 1. Вводное занятие.

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для



здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

### **Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

### **Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

### **Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

### **Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями,

челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

1. Календарный учебный график

2. Материально техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

3. Дидактическое обеспечение программы :

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения ( компьютер, принтер).

### 2.2 Планируемые результаты

**На предметном уровне.**

**Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

**Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

### **2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Оценочные материалы:**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

#### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 5,6,7).

#### **Целесообразность использования диагностического инструментария.**

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022- 31.05.2022
Возраст детей, лет		8-17
Продолжительность занятия, час		1.5
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		102

#### **Методическое обеспечение Программы**

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеofilмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;

4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

**Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности.**

Если ребенок проявляет способности на занятиях настольным теннисом, для него имеется возможность заниматься углубленно. Если ребенок быстрее других осваивает тему и выполняет задание, ему даются дополнительные задания. При этом обучающиеся, проявившие свои способности в настольном теннисе, имеют возможность выезда в другие районы. И, участвуя в соревнованиях своего и более высокого уровня, дети видят реально свои результаты и возможности.

**Использование дистанционных образовательных технологии при реализации программы.**

Материалы по дистанционному обучению по программе ТО "Настольный теннис" представлены на официальном сайте ДДТ (<http://ddt-vyazma.ru/>) в разделе «Дистанционное обучение».

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь

2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 час	7 апреля

### Список литературы

#### Для учащихся

1. Богущас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

#### Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .



8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Галка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.