

Казенное учреждение  
«Муниципальный орган управления образованием Анучинского  
муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с. Анучино Анучинского муниципального округа  
Приморского края»

ПРИНЯТА  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08. 2023 г.



Рахубо А.Н.

### «Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Кирсанова Елена Владимировна,  
Педагог дополнительного образования

с. Анучино  
2023 год

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

### **Актуальность**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

**Направленность программы** Физкультурно-спортивная

**Уровень освоения** Базовый

### **Отличительные особенности**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что программой предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – учащегося – родителей – учреждения. Данная программа помогает начинающим игрокам во освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

**Адресат программы:** Программа адресована учащимся 7-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

Создание условий для обучения детей, приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

### Задачи программы:

1. Обучить технике и тактике игры в настольный теннис;
2. Развивать у учащихся двигательные качества, способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать у школьников нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	11
2	Общефизическая подготовка	16
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Обучение техническим приёмам	16
5	Интегральная подготовка	16
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	16
7	Итого:	91

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие.**

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

### **Игра «Настольный теннис»**

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.

*Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.*

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

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по физической подготовленности.

### **Овладение базовой техникой(основами) настольного тенниса.**

*Теоретические занятия.*

Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; 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

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 сосчётчиками во время проведения матча. Инструктаж по охране труда и противопожарной

безопасности. Здоровье спортсмена. 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 на настольным теннисом. 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.

*Практические занятия: Общая физическая подготовка.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: с скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся.

*Специальная физическая подготовка.* Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. 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. Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

**Заключительное занятие. Беседа.**

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для лучшей

ения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	24.05.2024	34	34	91	В соответствии с расписанием

урока	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата	
					план	факт
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Текущий		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	2	Текущий		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	2	Текущий		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	2	Текущий		
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	2	Текущий		

6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	2	Текущий		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	2	Текущий		
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Текущий		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Текущий		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Текущий		
11	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Текущий		
12	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	2	Текущий		
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	2	Текущий		
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Текущий		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	2	Текущий		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	2	Текущий		
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Текущий		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с	Совершенствование	2	Текущий		

	поступательным вращением).					
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенство	2	Текущий		
20	Тактика одиночных игр	Совершенство	2	Текущий		
21	Игра в защите	Совершенство	4	Текущий		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство	4	Текущий		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство	4	Текущий		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство	4	Текущий		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство	4	Текущий		
26	Упражнения с мячом и	Совершенство	4	Текущий		



	ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	твование				
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство	4	Текущий		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	4	Текущий		
29	Тренировка удара: накатоу стенки, удары на точность.	Совершенство	4	Текущий		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	4	Тестирование		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	4	Тестирование		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	4	Тестирование		
33	Соревнования	Совершенство	4	Тестирование		
Итого:			91			

## **Планируемые результаты освоения программы**

Свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

Выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

Выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только с лева акцентом на:

1. технику исполнения,
2. удержание мяча в игре;
3. перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага играть с чередованием ударов срезкой справа–слева;
4. уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
5. иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
6. активно сотрудничать с другими учащимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- столы для игры – не менее 4;
- сетки – не менее 4 штук;
- ракетки – не менее 10 штук.

- теннисные мячик- 100 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение:*

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении «Настольный теннис» наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом: в начале освоения каждого нового приема игры обучающимися знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.

Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема учителем. Каждый осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими участниками команды.

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюсwww.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

*Текущий контроль*

проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете.

*Промежуточный контроль*

проводится в виде соревнований по настольному теннису в объединении перед зимними и весенними каникулами.

*Итоговый контроль*

проводится в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по настольному теннису.

### *Возможные формы фиксации результатов*

- Протокол результатов аттестации учащихся;
- Карта учета достижений обучающегося;
- Бланки тестовых заданий по темам программ;
- Видеозапись и фотографии выступлений, участия в соревнованиях.

*Формы отслеживания и фиксация образовательных результатов:*  
информационная карта, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, портфолио, протокол соревнований, фото.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*  
открытое занятие, портфолио, соревнование.

### **2.3 Методические материалы**

**- технические (механические) визуальные средства:** виды проекторов, видеоплеер, интерактивная доска, а также используемые с ними носители информации (оптические диски, слайды, диапозитивы и т.д.) и мультимедийные электронные средства.

### **2.4 Календарный план воспитательных работ**

<b>№</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Содержание</b>	<b>Объем (час)</b>
1	Сентябрь	1.Профилактика антитеррористического движения, пожарная безопасность. 2.Правила дорожного движения.	1
2	Декабрь	1.Совершенствование нравственных качеств личности, умение пользоваться полученными знаниями в межличностном общении. 2. Умение пользоваться знаниями о здоровом образе жизни, жить по принципу «В здоровом теле	1

		- здоровый дух».	
3	Март	1.встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах". 2. Встреча с инспектором ОДН с целью профилактики правонарушений, курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	1

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.