


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Таятская  
основная общеобразовательная школа  
им. Героя России И. Кропачева»

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР

 Н.В.Шмидт



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

 В.А.Ткачёв

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**школьного-спортивного клуба  
«ЕРМАК»**

направление - «Настольный теннис»

Возраст обучающихся 8-16 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Составитель программы:  
инструктор физической культуры и спорта  
Булатов Андрей Александрович

2023 год

## **Пояснительная записка**

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой 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 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 городе, 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.

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 мобилизовывать 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.

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 - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Цель:**

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***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.  
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 204 часа в год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции 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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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.

### **Ожидаемые результаты**

#### К концу первого полугодия:

*Будут знать:*

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

*Будут уметь:*

- провести специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

#### К концу второго полугодия:

*Будут знать:*

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

*Будут уметь:*

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Разовьют следующие качества:*

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;

- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; топ–спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ–спин справа по подрезке справа;
- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

### Тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	История развития настольного тенниса в России	1	1	-
3.	Краткие сведения о физиологии человека	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-

5.	Гигиенические знания и средства закаливания	1	1	-
6.	Основы техники и тактики игры	30	2	28
7.	Психологическая подготовка	1	1	1
8.	Правила игры	1	1	1
9.	ОФП и СФП	29	2	27
10.	Контроль подготовленности занимающихся	2	1	1
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
Итого:		<b>204</b>		

### Учебно-методическая литература

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
- 3.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
- 4.Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
- 5.Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- 6.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

**Календарно-тематическое планирование по настольному теннису**  
(6 часов в неделю, всего 204 часа)

<b>Календарные сроки</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
01.09.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	3 часа
06.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	3 часа
08.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	3 часа
13.09	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	3 часа
15.09	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	3 часа
20.09	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	3 часа
22.09	Передвижение игрока приставными шагами.	3 часа
27.09	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	3 часа
29.09	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3 часа
04.10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	3 часа
06.10	Учебная игра с элементами подач.	3 часа
11.10	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3 часа
13.10	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	3 часа
18.10	Обучение техники «срезка» мяча.	3 часа
20.10	Совершенствование техники срезки в игре.	3 часа
25.10	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3 часа
27.10	Учебная игра с ранее изученными элементами.	3 часа
08.11	Соревнование в подгруппах.	3 часа
10.11	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3 часа
15.11	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3 часа
17.11	Обучение техники «наката» в игре.	3 часа
22.11	Изучение вращения мяча в «накате».	3 часа
24.11	Обучение техники «наката» слева, справа.	3 часа
29.11	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3 часа
01.12	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3 часа
06.12	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3 часа
08.12	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3 часа
13.12	Применение «подставки» в игре.	3 часа
15.12	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3 часа
20.12	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3 часа
22.12	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3 часа
27.12	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3 часа
29.12.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	3 часа

10.01	Применение элемента «подрезка» в игре.	3 часа
12.01	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	3 часа
17.01	Совершенствование изученных элементов в игре.	3 часа
19.01	Изучение технического приёма «свеча».	3 часа
24.01	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	3 часа
26.01.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	3 часа
31.01.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3 часа
02.02	Изучение элемента «стоп-спин».	3 часа
07.02	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	3 часа
09.02	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	3 часа
14.02	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	3 часа
16.02	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	3 часа
21.02	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3 часа
28.02.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3 часа
02.03	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	3 часа
07.03	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	3 часа
09.03	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	3 часа
14.03	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	3 часа
16.03	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	3 часа
04.04.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	3 часа
06.04.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	3 часа
11.04.	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	3 часа
13.04	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	3 часа
18.04	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	3 часа
20.04	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	3 часа
25.04	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3 часа
27.04	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	3 часа
02.05.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	3 часа
04.05	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3 часа
09.05	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	3 часа
11.05	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	3 часа
16.05	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	3 часа
18.05	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	3 часа
23.05	Соревнование в подгруппах.	3 часа
25.05	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3 часа
30.05.	Совершенствование техники срезки в игре.	3 часа
01.06.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3 часа
06.06.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения	3 часа



08.06.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	3 часа
13.06.	Учебная игра с ранее изученными элементами	3 часа
15.06.	Передвижение игрока приставными шагами	3 часа
20.06.	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка	3 часа
22.06.	Игровой урок. Подведение итогов.	3 часа