

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАДАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
665212 Иркутская область Тулунский район с. Бадар ул. Братская 20  
E-mail: [badarsosh@rambler.ru](mailto:badarsosh@rambler.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Фирюлин Б.Б.  
Приказ № 66 от «30» 08. 2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Царев Сергей Николаевич, учитель  
физической культуры.

Бадар - 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МОУ «Бадарская средняя общеобразовательная школа» по спортивной подготовке детей настольному теннису.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. В нашей стране им занимается 3 млн. человек. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений.

### **Цели программы:**

- физическое самосовершенствование, самопознание;
- формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.
- профессиональное самоопределение;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных игроков;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису для судейства внутри школьных и межшкольных соревнований.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения - 36 ч., второй год обучения - 36 ч. в год.

Режим занятий 2 часа в неделю.

Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 11-14, 14-18 лет.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

### **Ожидаемые результаты:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые отражаются в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость,

скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Настольный теннис» универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

**знать**

- виды тенниса
- технику и тактику игры
- правила соревнований
- правила организации игры

**уметь**

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей

Результативность занятий учащихся в секции «Настольный теннис» отслеживается при помощи мониторинга личных достижений учащихся во межшкольных и районных соревнованиях.

**Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** являются результаты теннисистов в личных, парных, смешанных и командных состязаниях.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Теоретическое занятие занимает от 0,5 до 1 часа, чаще проводится в начале занятия. Учащиеся знакомятся с теоретическими сведениями. Далее следует практическая часть, направленная на формирование специальных умений и навыков.

**Специфичность проведения тренировок в зависимости от возраста занимающихся:**

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности в соответствии с возрастной группой;
- все упражнения целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности детей.

## Содержание программы первого года обучения.

### **1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.**

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

**2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

**3. Спортивный травматизм и его предупреждение.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

**4. Основы техники и тактики игры.** Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

**5. Методика обучения.** Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

**6. Оборудование инвентарь и уход за ним.** Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

**7. Психологическая подготовка.** Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.** Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

**9. Общая и специальная физическая подготовка.** СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**10. Контроль подготовленности занимающихся.** Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**11. Судейская практика.** С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

**12. Контрольные упражнения и соревнования.** Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

## Содержание программы второго года обучения.

**1. Физическая культура и спорт в России. История тенниса.** Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом. Настольный теннис в Олимпийских играх. Успехи Российских спортсменов.

**2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок.

Краткие сведения о строении человека. Гигиена и закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.

**3. Спортивный травматизм и его предупреждение.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи.

**4. Основы техники и тактики игры.** Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. Хватка ракетки и способы игры. Исходная стойка при подаче теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Тактические варианты игры.

Практические занятия. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Изучение новых видов подач. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

**5. Методика обучения и тренировка теннисиста.** Соблюдение принципа последовательности в обучении. Навыки контроля своей подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение игры, разбор ошибок.

**6. Оборудование инвентарь и уход за ним.** Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров. Оформление залов и наглядных пособий.

**7. Психологическая подготовка.** Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях. Психорегулирующая тренировка.

**8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.** Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Судейство соревнования. Оформление документации.

**9. Общая и специальная физическая подготовка.** Увеличение объема и интенсивности занятий. СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Для развития скоростно-силовых и скоростных качеств применяются: имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**10. Контроль подготовленности занимающихся.** Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**11. Судейская практика.** Организация и проведение игр и соревнований

**12. Контрольные упражнения и соревнования.** Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название тематического блока	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3	Спортивный травматизм и его предупреждение	1
4	Основы техники и тактики игры.	15

5	Методика обучения	1
6	Оборудование инвентарь и уход за ним	2
7	Психологическая подготовка	1
8	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	2
9	Общая и специальная физическая подготовка	8
10	Контроль подготовленности занимающихся	1
11	Судейская практика	1
12	Контрольные упражнения и соревнования	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название тематического блока	Всего часов
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3	Спортивный травматизм и его предупреждение	1
4	Основы техники и тактики игры.	16
5	Методика обучения и тренировка теннисиста	1
6	Оборудование инвентарь и уход за ним	2
7	Психологическая подготовка	1
8	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	1
9	Общая и специальная физическая подготовка	8
10	Контроль подготовленности занимающихся	1
11	Судейская практика	1
12	Контрольные упражнения и соревнования	1
	<b>Всего</b>	<b>36</b>

### Список используемой литературы.

1. Амелин, А. Н., В.А.Пашин. Настольный теннис / А. Н. Амелин. –М. :ФиС, 1980.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин. В. А. Пашинин. – М. :ФиС, 1999.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. –М. : Советский спорт, 1989.
4. Г.В.Барчукова. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш учеб. завед.- М.:Академия, 2006.
5. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
6. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. :ФиС, 1990.
7. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. –М. : Советский спорт, 1989.

