

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Ружино»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино  
Н.В. Ативанова  
Приказ от 31.08.2023 № 142



### **«Настольный теннис»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Чебаткова Наталья  
Владимировна,  
учитель физической  
культуры

с. Ружино  
2023 г.

## Раздел №1 Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### **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 и игры покоряют многих любителей. 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.

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.

**Направленность программы:** физкультурно–спортивная.

**Уровень освоения** базовый.

#### **Отличительные особенности программы**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является развитие у детей координации движений, выработка легкости и непринужденности движений.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на работу с детьми 11-16 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящихся к основной группе здоровья. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве 34 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

#### **Задачи программы:**

##### **Воспитательные:**

1. Создать условия для воспитания привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями
2. Создать условия для воспитания гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
3. Создать условия для воспитания правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
4. Создать условия для воспитания дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Развивающие:**

1. Создать условия для развития жизненно важных двигательных навыков и умений, применения их в различных условиях
2. Создать условия для повышения спортивной квалификации.

**Обучающие:**

1. Создать условия для приобретения теоретических и методических знаний
2. Создать условия для овладения основными приёмами современной техники и тактики игры в настольный теннис.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	0,5	0,5	Собеседование
2	Физические качества теннисиста	3	1,0	2	Наблюдение, тест-задания
3	Разновидности хваток	3	0,5	2,5	наблюдение
4	Набивание мяча	2		2	наблюдение
5	Виды подач	5	0,5	4,5	Тест-задания
6	Накаты	10	1,5	8,5	Тест-задания
7	Подготовка к соревнованиям	8	0,5	7,5	зачет
8	Теннисный турнир	2		2	зачет
	ИТОГО	34	4,5	29,5	

#### Содержание учебного плана

**1. Раздел «Введение в программу»**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Правила поведения. Расписание занятий. Задачи обучения. История настольного тенниса.

*Практика.* Изучение стола. Положение игрока в игре.

**2. Раздел «Физические качества теннисиста»**

*Теория.* Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, спортивной формы. Здоровый образ жизни.

*Практика.* Комплекс упражнений для развития всех групп мышц. Старты по 30 м, челночный бег, эстафеты с теннисным мячом. Комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости. Подвижные и спортивные игры.

**3. Раздел «Разновидности хваток»**

*Теория.* Хватки: европейская и азиатская.

*Практика.* Самостоятельная игра с применением европейской и азиатской хваток.

**4. Раздел «Набивание мяча»**

*Практика.* Набивание мяча.

**5. Раздел «Виды подач»**

*Теория.* «Маятник» справа и слева с постоянным вращением. «Челнок» справа и слева с обратным вращением. «Веер» справа и слева с боковым вращением. Подставка и толчок.

*Практика.* Игра у стола с применением подач: «Маятник», «Челнок», «Веер», подставка и толчок.

## **6. Раздел «Накаты»**

*Теория.* Накат: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол стола.

*Практика.* Игра у стола с применением накатов: справа по диагонали, слева по диагонали, справа и слева поочередно, восьмерки, справа и слева в один угол.

## **7. Раздел «Подготовка к соревнованиям»**

*Теория.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Советы по выполнению поединка. Умение делать анализ своей игры.

*Практика.* Обучение подготовке к соревнованиям перед партией. Гимнастические упражнения. Игровая разминка у стола. Высота и длина мяча, посланного сопернику.

Советы по выполнению поединка.

## **8. Раздел «Теннисные турниры»**

*Практика.* Внутришкольные, районные, товарищеские встречи.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающийся будет проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся приобретёт умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обучающийся будет уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обучающийся будет уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обучающийся приобретёт умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- обучающийся приобретёт умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### **Предметные результаты:**

- обучающийся будет уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- обучающийся будет уметь излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- обучающийся будет уметь представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- обучающийся будет уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Раздел №2 Организационно-педагогические условия

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение:

1. Стол для н/тенниса толщиной крышки не менее 19мм (1 стол на 8 чел.)
2. Сетка для н/тенниса (1 шт. на 1 стол)
3. Мячи для н/тенниса для тренировок 20 шт.
4. Ракетки для н/тенниса индивидуально 1шт. на 1 чел.
5. Баскетбольные мячи 3-5 шт. на группу
6. Скакалки - не менее 10 шт. на группу
7. Малые мячи - 5 шт. на группу
8. Утяжелённые мячи (2 кг; 5 кг) – по одному мячу на группу
9. Спортивный зал (спортивная площадка) не менее — 8 х 5 м
10. Приспособления для занятий (гимнастические палки, обручи, скамейки, мешочки, гири и т.д.) — по необходимости.
11. Зал для игры в н/теннис (9х6 м).

#### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Методические рекомендации по игре в н/теннис
2. Схемы технических ударов и приёмов.
3. Таблицы с нормативами
4. Интернет - справочники по н/теннису.
5. Видеозаписи с соревнований и тренировок; подборка газетных и журнальных публикаций.
6. Правила спортивных игр и правила соревнований (методические пособия)
7. Описание упражнений по технике н/тенниса для работы в домашних условиях.
8. Планы тренировок и занятий (групповые и индивидуальные)
9. Дневники самоконтроля.
10. Таблицы результативности по ОФП, СФП, ТТП и др. разделам (с нормами).
11. Таблицы психофизиологических показателей по этапам работы
12. Перечень упражнений по ОФП и СФП
13. Материалы из интернет - кафе по Самоподготовке.
14. «Психотренинги»- комплексы Упражнений и игр.
15. Журналы «Н/теннис». Инструкции.

#### 3. Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры в рамках его должностных обязанностей.

Учитель осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- текущая аттестация;
- полугодовая и годовая аттестация.

Контроль результатов обучения осуществляется на основе критериев оценки знаний, умений, навыков обучающихся, определенных в образовательной программе. Аттестации подлежат все обучающиеся объединения.

Форма текущей аттестации: тестирование, контрольное задание, практическая работа.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся по данной программе:

- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения;

Формы проведения аттестации: тестирование, зачет, соревнование

## 2.3 Методические материалы

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

*словесные методы:* рассказ, беседа;

*практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия;

*методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- практические занятия;
- беседы;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- соревнования;
- слайдовые презентации по всем темам раздела.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	34	
Количество учебных дней	34	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	04.09.2023-29.12.2023
	2 полугодие	10.01.2024- 28.05.2024
Возраст детей, лет	11-16	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	1раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	34	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Возраст уч-ся	срок
1	Первенство ракетки	11-13	ноябрь
2	Первенство ракетки	14-16	декабрь
3	Первенство ракетки	11-13	апрель
4	Первенство ракетки	14-16	май

## Список литературы

1. Байгулов Ю.П. «Основы настольного тенниса»; М.: ФиС 1979. — 192 с.
2. Виды хвата в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://tt-pro.com.ua/articles/vidy-hvata-v-nastolnom-tennise> (дата обращения: 25.08.2021)
3. Виды хватки в настольном теннисе и их особенности [Электронный ресурс] // URL: <https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/vidy-khvatki-v-nastolnom-tennise-i-ikh-osobennosti/> (дата обращения: 25.08.2021)
4. Журнал «настольный теннис»; М., ФНТР 2012-2017 годы – для учащихся.
5. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
6. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
9. Подачи в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d10d1d442c5c800b00408f6/podachi-v-nastolnom-tennise-60168c4e5930a614f258d174> (дата обращения: 25.08.2021)
10. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
11. Типы ударов в настольном теннисе [Электронный ресурс] // URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/607ac72f7788af47ad58e6c2/typy-udarov-v-nastolnomu-tennise-6167243bf12d2b561592e138> (дата обращения: 25.08.2021)
12. Уроки настольного тенниса. От наката к топспину. [Электронный ресурс] // URL: <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html> (дата обращения: 25.08.2021)