

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 1 год.

Возраст обучающихся: 7 -16 лет.

Программу разработал: Саблин Владимир Игоревич

с. Зеленец  
2023

# Пояснительная записка

## Направленность программы

Физкультурно-спортивная

## Актуальность программы

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

## Отличительные особенности программы

Отличной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

## Адресат программы

В объединение принимаются ребята 7-16 лет. Объединение комплектуется на основании заявления законных представителей учащихся.

## Объем программы и срок освоения программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, в специально оборудованном кабинете, 2 раза в неделю.

## Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации учебной работы по программе является занятия: групповые, индивидуальные, всем составом.

## Срок освоения программы

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 2 часа

Время одного занятия – 1 академический час

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу

Количество недель в учебном году – 34

Количество часов в год – 68

Количество учащихся – 10 человек

## Цель и задачи программы

### Цель

Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи

Обучающие:

- научить знаниям, умениям, навыкам по виду спорта - настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению.

Воспитательные:

- воспитать социальную активность учащихся;
- воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии;
- воспитывать уважительное отношение к сопернику;
- воспитать интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие</b> Правила поведения на занятиях. Правила безопасного поведения. Предупреждение травматизма. Режим занятий. Содержание программы обучения.	1	1	
2	<b>Знания о физической культуре. Теоретическая подготовка</b> Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.	2	2	
3	<b>Основы техники и тактики игры</b> Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и	30	4	26

	ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).			
4	<b>Общая физическая подготовка</b> Понятие об общей и специальной физической подготовке. Целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, короткой скакалкой, баскетбольными и набивными мячами, ракеткой, с теннисным мячом. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе	14	1	13
5	<b>Игровая подготовка</b> Игры на счет. Соревнования в группе по круговой системе. Районные соревнования.	20	-	20
6	<b>Итоговое занятие</b> Итоговая игра. Подведение итогов работы за учебный год. Награждение.	1	1	-
	Всего:	68	9	59

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни,
- содействие гармоническому, физическому развитию,
- формирование здорового образа жизни,
- воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

### Метапредметные результаты

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

- умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис
- знание правил игры
- развитие физической активности и психологическая подготовка.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

### **Форма аттестации / контроля**

Для определения результативности и личностного развития обучающихся в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, текущий, промежуточную аттестацию и итоговый контроль. Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы.

Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, бесед, тестов, участия в соревнованиях. По мере поступления в объединение проводится вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы – текущий контроль по разделам программы, в конце каждого учебного года промежуточная аттестация и по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе – итоговый контроль.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль оценивает результаты образовательной деятельности учащихся и включает в себя:

- Теоретические вопросы.
- Практические навыки и умения

### **Методическое обеспечение программы**

Для того, чтобы уметь хорошо играть, надо тренироваться, оттачивать мастерство владения ракеткой и мячом. От правильной организации тренировок, сознательного и трудолюбивого отношения к делу зависит успех каждого учащегося. Любая тренировка должна состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первую часть часто называют разминкой. Цель её - разогреть мышцы. В разминку входят бег, гимнастические общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, упражнения на тренажёрах. Этой части тренировки посвящается 10-20 минут. Основная часть тренировки должна быть направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально - волевых качеств и проводятся, как правило, с мячом на столе. Заключительная часть занятия содержит упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, способствующие постепенному переходу организма от нагрузки к отдыху, и уборку инвентаря.

Освоение техники игры идет последовательно. На начальном этапе необходимо научиться правильно держать ракетку и уметь выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола. Освоение техники ударов и передвижений нужно начинать с имитационных упражнений, потом в упрощенных

условиях с ракеткой и мячом у стенки и только потом на столе. Во время выполнения имитационных упражнений и ударов на столе обращается внимание на правильность движений. Технику игры можно освоить и закрепить, только многократно выполняя технические приёмы в игровых условиях на столе. Работая над техникой и тактикой игры, спортсмен должен стремиться совершенствовать точность, быстроту, силу, умение изменять вращение мяча в момент удара, исходя из особенностей своей игры.

Методы, используемые педагогом при обучении игре:

- объяснение задания: при объяснении задания педагог объясняет, как правильно надо выполнить задание и указывает, с какой целью выполняются игровые действия;
- показ упражнений;
- рассказ.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие. Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 7–10 мин.
- Основная часть – 30–35 мин.
- Заключительная часть – 3–5 мин.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
  - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
  - доступности и наглядности;
  - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
  - сознательности и активности;
  - взаимопомощи.

## **Список литературы**

**Для педагога:**

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2002  
Амелин А.Н. Пашинин В.А. «Настольный теннис». М.1995г.

- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М. Мир,1998.
- Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
- Барчукова Г.В. «Настольный теннис: примерные программы для ДЮСШ». М.2004г.
- Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.1989г.
- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М. Асток, 2004
- Гогонов Н.Е., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
- Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
- Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.
- Для детей:**
- Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
- Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов:**
- Методические рекомендации для физкультурно- оздоровительных занятий». М.1989г.
- Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. - М.:1986г.
- Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.<http://nsportal.ru/> Информативно-содержательный сайт <http://webmyoffice.ru/site/tennis/1971/>