

Управление образования администрации Ковровского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» Ковровского района

«Согласовано»

методический совет

от «22» мая 2024г.

Протокол № 1

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ДТДиМ»

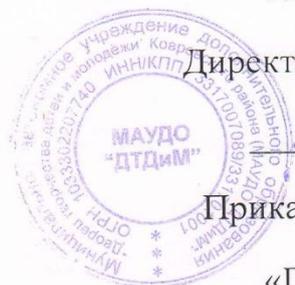
Алексеева Л.В.

Приказ № 38 «24» мая 2024 г.

«Принято»

Педагогический совет от 24 мая 2024 г.

Протокол № 33



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет, срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор-составитель: Капустин В.В. - педагог

дополнительного образования высшей кв. категории

П. Мелехово, 2024

## **Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Уровень программы – ознакомительный

Программа по настольному теннису разработана для учащихся от 12 до 17 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих Образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Программа опирается на основные нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. /Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
  - Порядок организации и осуществления образовательной, деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629,
- Государственная программа РФ "Развитие образования" на 2018-2025гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642),
- Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242,
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### ***Общая характеристика учебного предмета***

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.

**Актуальность** – Настольный теннис доступен всем, играют в него как в

Закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Не сложный 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.

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области

настольного тенниса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

**Педагогическая целесообразность-** Создание- необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологий личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

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 массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах; укрепление здоровья учащихся, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; развитие у занимающихся основных двигательных качеств.

**Задачи** дополнительной образовательной программы:

#### **Обучающие:**

- Приобретение теоретических и методических знаний;
- Владение основными приёмами современной техники и тактики игр;

#### **Развивающие:**

- Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

#### **Воспитывающие:**

- Воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- Воспитание высоко развитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- Воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- Воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- Воспитание дружбы и высоко нравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группе: 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа; 144 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 коллектива по настольному теннису – выполнение в конце года программных требований по уровню Подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов, зачётов, соревнований.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

## **Ожидаемые результаты**

*К концу 1 года обучения учащиеся:*

Должны знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований;

Должны 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.

## **Краткое содержание.**

*В программу включены следующие разделы:*

- История развития настольного тенниса;
- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;
- Основы техники и тактики;
- Методика обучения;
- Спортивный инвентарь и оборудование;
- Психологическая подготовка;
- Правила игры в настольный теннис;
- ОФПиСФП;
- Контрольные упражнения;
- Соревнования.

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, парная.

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

**Охрана здоровья.** В объединение зачисляются только обучающиеся, имеющие допуск врача к занятиям (справка). В процессе занятия соблюдается режим тренировки с 3-хразовым контролем сердцебиения и общего состояния обучающихся. В объединении соблюдается режим проветривания: 10 минут через 45 минут тренировки – питьевой режим: в одну обучающиеся приносят в индивидуальных бутылках.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития настольного тенниса	1	1	-
2.	Влияние физических Упражнений на организм обучающихся	2	2	-
3.	Основы техники и тактики	73	10	63
4.	Методика обучения	4	2	2
5.	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1	1
6.	Психологическая подготовка	4	2	2
7.	Правила игры в настольный теннис	4	2	2
8.	ОФПиСФП	50	4	46
9.	Контрольные упражнения	4	1	3
10.	Соревнования	Согласно календарному плану		
	Итого:	144	25	119

#### Содержание 1 года обучения:

##### 1. История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в городе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх.

##### 2. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, Воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

##### 3. Основы техники и тактики

Сочетание сложных подач с атакующими защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Практическая работа.

Поддачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
  - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
  - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

- а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;
  - б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;
  - в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.
- Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

#### **4. Методика обучения**

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

Практическая работа. На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

#### **5. Спортивный инвентарь и оборудование**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

Практическая работа. Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

#### **6. Психологическая подготовка**

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

Практическая работа. Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

#### **7. Правила игры в настольный теннис**

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

Практическая работа. При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

#### **8. Общая физическая подготовка**

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

Практическая работа. Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров-отработка быстроты; бег 30 метров-отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных скоростно-силовых скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник»-на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне-на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты. Практическая работа. Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; Обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

### **9. Контрольные упражнения**

Практическая работа. Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение Игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

### **10. Соревнования**

Практическая работа. Участие в соревнованиях: внутриклубных, межклубных, городских, областных согласно календарному плану.

### **Формы контроля**

Тема	Форма контроля	Дата
Меры безопасности на занятиях	Опрос	сентябрь
Правила игры в настольный теннис. Стойка игрока. Держание ракетки.	Наблюдение	сентябрь
Специальная физическая подготовка. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	Наблюдение	сентябрь

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с мячом и ракеткой.	Наблюдение	сентябрь
Общая физическая подготовка. Прыжки через скакалку.	Зачёт	октябрь
Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола.	Зачёт.	октябрь
Упражнения для совершенствования подставки Мяча с права и слева.	Наблюдение	октябрь
Выполнение ударов по мячу во время игры.	Зачёт	ноябрь
Атакующие удары по диагонали.	Наблюдение	ноябрь
Правила игры в настольный теннис.	Соревнование Зачёт	декабрь
Подачи мяча.	Зачёт	январь
Прыжковые упражнения.	Зачёт	январь
Тактические схемы.Одиночные игры.	Наблюдение	январь
Набивание мяча по очередно ладонной и Тыльной стороной ракетки.	Зачёт	февраль
«Срезка»справа.«Срезка»слева.	Зачёт	март
Игры парные. Перемещение игроков при парной игре.	Наблюдение	март
Организация и проведение соревнований.	Зачёт	апрель
Игры с педагогом.	Наблюдение	май
Общая физическая подготовка.	Контрольные тесты	май

## Календарный план мероприятий

№	Месяц проведения	Мероприятие	Место проведения
1	ноябрь	Соревнования по настольному теннису	Турклуб«Арго»
2	декабрь	Чемпионат и Первенство Ковровского района по Настольному теннису	Турклуб«Арго»
3	март	Соревнования по настольному теннису	Турклуб«Арго»

Список используемой литературы:

А.Н.Амелин.Современный настольный теннис.М.:ФиС,2012год. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.