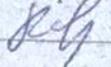


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – АРДОНСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.М.Н. Плоткина г.Клинцы Брянской области,  
243110,Брянская область, г.Клинцы, с. Ардонь, ул. Стахановская д.168,  
ОКТО 15415000002; ОГРН 10232001340117; ИНН 3203004687; КПП 324101001; ОКПО 22348382;  
тел. (8-483-36)4-31-19, [ardsch@yandex.ru](mailto:ardsch@yandex.ru) : <http://ardsch.myl.ru/>

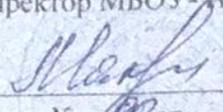
Согласовано

Зам. директора по ВР

 Карпенкова В.В.

Утверждено

Директор МБОУ - Ардонская СОШ

 Н.В. Мамонова  
Приказ № 02 от 30.08 2021г.

## «Настольный теннис»

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

Срок реализации: 1 год, 34 часа  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Уровень программы: базовый  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Автор: Данченко Алексей Павлович  
Педагог дополнительного образования

Клинцы 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена на основе законов РФ «Об образовании», «О физической культуре и спорте», «Конвенции о правах ребёнка»; направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Программа составлена в соответствии с приказом минпросвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы:** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования в школе на малой площади тренировочного зала при составе групп не больше 10 обучающихся.

**Педагогическая целесообразность:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма.

**Направленность программы-** физкультурно-спортивная

**Практическая значимость изучаемого предмета**

Заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом в социализации обучающихся, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Освоение программы предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### Цель программы

- Привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в игре по настольному теннису.

### Задачи:

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

#### 1. **В обучении:**

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- формирование знаний из области физической культуры и спорта,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

#### 2. **В развитии:**

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,

- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

### 3. **В воспитании:**

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

#### **Формы занятий:**

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

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

Основная форма организации образовательного процесса – групповая, очная: вводное занятие, ознакомительное занятие, лекция, тренировочное занятие, соревнование, видеоурок, выполнение контрольных и др.

#### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

#### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

объяснение, описание, указание, распоряжение, команда;

показ предметных ориентиров;

игровой метод;

коллективного обучения;

работа в группах, парах, индивидуально;

индивидуальных консультаций.

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **Краткая характеристика обучающихся**

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков -около 14 лет. Учитывая индивидуальные отличия в темпах роста, можно утверждать, что значительные физические изменения осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет. Темпы роста отличны у мальчиков и девочек. Физическое развитие подростков осуществляется в соответствии с определенными закономерностями и последовательностью изменений, однако темпы и характер роста индивидуальны у каждого подростка. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Ведущая деятельность подростка : в указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности.

Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение(Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд(Д. И. Фельдштейн).

Дети в этом возрасте осваивают новые правила поведения. Активны и стремительны в достижении успеха, постижение нового. Детям этого возраста свойственный пытливый ум, стремление к познанию, жажда деятельности. Формируется стремление к взрослости на уровне «Я могу», «Я должен». Стремление применять свои возможности.

В возрасте 15-17 лет формируются собственные взгляды и отношение, поиск самоопределения.

**Возраст обучающихся:** 10-18 лет

**Объём и срок освоение программы:** 34 часа, 1 год **Форма обучения:** очно

**Состав группы:** до 10 человек

Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Режим занятий**

**Продолжительность занятий:** 1 академический час 40 минут

**Периодичность в неделю:** 1 раз **Количество часов в неделю:** 1 (34 час в год)

**начало занятий:** 1 сентября **завершение занятий** 25 мая

**Ожидаемые результаты.**

*Личностные*

- 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.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств;
- развитие личностных качеств;

*Метапредметные*

- 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.

*Предметные*

- 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.
- научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.
  - Правила техники безопасности.
  - Специальную терминологию.,
  - Знать правила игры.
- Основные приемы игры

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>1</b>
	1.1. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1
	1.2. Правила игры в настольный теннис	2
2	Общая физическая подготовка	5
3.	Специальная подготовка	4
4.	Основы техники игры	5
5.	<b>Основы тактики игры</b>	<b>7</b>
	5.1. Контрольные игры и соревнования	2
	5.2. Тестирование	1
6.	Учебные игры	6
	<b>итого</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (4 часа)**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

*Практика:* Комплекс приемов игры в настольный теннис

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (5 часов)**

*Теория:* Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

*Практика:* Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке .

### **Тема 3. Специальная подготовка (4 часа)**

*Теория:* Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

*Практика:* Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча.

### **Тема 4. Основы техники игры (5 часов)**

*Теория:* Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

*Практика:* Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

### **Тема 5. Основы тактики игры (10 часов)**

*Теория:* Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

*Практика:* Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева

### **Тема 6. Учебные игры (6 часов)**

*Практика:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

## Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>опрос</b>
	1.1. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
	1.2. Правила игры в настольный теннис	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	5	1	4	зачет
3.	Специальная подготовка	4	1	3	зачет
4.	Основы техники игры	5	1	4	Опрос, зачет
5.	<b>Основы тактики игры</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Опрос, зачет
	5.1. Контрольные игры и соревнования	2	1	1	Наблюдение, зачет
	5.2. Тестирование	1	-	1	зачет
6.	Учебные игры	6	-	6	Наблюдение, результат
	<b>итого</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном помещении, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы.

Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- стол для настольного тенниса
- сетка для настольного тенниса
- скакалка обычная
- корзины для мячей
- мячи для настольного тенниса
- плакат «основные удары в настольном теннисе».

**Кадровое обеспечение**- программу реализует педагог дополнительного образования.

#### Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей ,промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов .

## Список литературы

1. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Тренировочный процесс в настольном теннисе. ; изд, Советский спорт,-2012г.
2. В.В. Команов, М.М. Вартамян. Настольный теннис глазами тренера. ;изд, Мир книги., Москва-2012г.
3. М.П. Гнатюк. Неизвестная планета.изд,М.;Триумф, 2014г.
4. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2015г.
5. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
6. В.В. Команов. Резервы тренерского мастерства.;изд, Спорт/человек. 2010г.
7. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
8. Ю.П. Кобяков. Основы здорового образа жизни.2014г.
9. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.
10. К.М. Мазаев, А.В. Александров, А.В. Кизилов, В.М. Петров. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.;2015г.
11. Л.С. Зайцева, Л.С. Климович. 100 уроков тенниса.- м. АСТ.ВКТ,Астрель,2013г.

### Литература для детей и родителей

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2012г.
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС2008г.
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2010г.
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2011г.
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).-М.,ФиС,2007г.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2015г.

### Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>