

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –  
Дворец спорта для детей и юношества города Аркадака Саратовской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании тренерско-педагогического совета  
пр. № 7 от «28» «08» 2021 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности  
**Настольный теннис**

Срок реализации программы  
1 год (144 часа)  
Возраст: 12-15 лет  
Тренер-преподаватель  
Чубарь Л.П.

2021 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с учетом требований нормативно - правовых документов:

- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ № 09-2142 от 18 ноября 2015 года по проектированию дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей (включая разноуровневые программы)
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.
- Постановление Главного санитарного врача РФ №41 от 4 июля 2014 года г. Москвы» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Правительства Саратовской области № 643-П от 20 ноября 2013 года « О государственной программе Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2 от 9 января 2014 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Правил ПФДО (Приказ №323 от 14.02.2020 г. «О внесении изменения в приказ министерства образования Саратовской области от 21 мая 2019 года №1077»)

### **Актуальность**

Настольный теннис является прекрасным видом активного отдыха и одним из самых популярных видов спорта во всем мире, востребован детьми и взрослыми. Этот вид спортивной игры повышает объем двигательной активности для обеспечения необходимого уровня физического развития. Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

**Отличительная особенность** программы от других программ по данному виду спорта в том, что она направлена на поэтапное обучение и контроль, в результате которого дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 12 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие физических способностей каждого ребенка.

### **Возрастные особенности.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 12-15 лет. Ведущей деятельностью данного возраста является учебная деятельность. Особенности детей этого возраста выделяется: пытливый ум; жадное стремление к познанию; неустойчивость внимания; кипучая энергия; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности. 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.

**Срок реализации программы** -1 год.

**Форма организации занятий:** очная.

**Рекомендуемый режим занятий:**

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академический час) - 45 мин. Всего в год 144 часа.

Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек.

Максимальное количество занимающихся в группе - 15 человек.

Состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**1.2. Цель программы:** развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

-обучать правилам игры в настольный теннис,

-обучать основным приёмам игры.

**Развивающие:**

-развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового и соревновательного досуга.

## **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- содействовать воспитанию самостоятельности, ответственности, коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

## **1.3. Прогнозируемые результаты**

### *Предметные:*

#### *будут знать:*

- значимость систематических занятий;
- правильность распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

#### *будут уметь:*

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- применять различные приемы техники и тактики настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- владеть навыками общения в коллективе.

### ***Метапредметные:***

#### *К концу обучения по программе у обучающихся будут развиты:*

- двигательные качества: сила, быстрота, ловкость;
- техника выполнения определенных тактических операций и различных упражнений.

### ***Личностные результаты:***

#### *К концу обучения по программе у обучающихся будут сформированы:*

- умение анализировать действия соперника;
- умение владеть собой в различных ситуациях ( при выигрыше и проигрыше);

-положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение в программу	2	2		Опрос обучающихся
2. Общая физическая подготовка.	30	2	28	Упражнения по карточкам
3. Специальная физическая подготовка.	30	4	26	Контрольные упражнения
4.Техническая подготовка	32	4	28	Соревнования
5. Тактическая подготовка	32	4	28	Контрольные упражнения
6. Участие в соревнованиях.	14		14	Обсуждение результатов
7. Сдача нормативов.	4		4	Соревнования Тесты, контрольные упражнения
Итого:	144	16	128	

### Содержание разделов программы

#### 1.Введение в программу -2 часа

Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Знакомство с правилами игры в настольный теннис.

Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Беседа, опрос.

## **2. Общая физическая подготовка. 30 часов.**

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения общефизической подготовки:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;
- подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.
- медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.
- упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).
- подвижные игры с мячом и без него.
- упражнения для развития равновесия.
- упражнения на координацию движений.

Зачёт.

## **3. Специальная физическая подготовка. 30 часов.**

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач. Упражнения по карточкам.

#### **4.Техническая подготовка. 32 часа**

Теория. Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Практика. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и



левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке—серийные удары, одиночные удары. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения. Зачёт.

#### **5.Тактическая подготовка. 32 часа**

Теория. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Мини-зачёт

#### **6. Участия в соревнованиях. 14 часов**

Теория. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Соревнования, интерактивная игра.

#### **7. Сдача нормативов. 4 часа**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей - Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования. Зачет, тестирование

### **1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;

- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преимущество физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и

осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед обучающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

В процессе обучения применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

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

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы:

- словесные методы, наглядные методы,

-практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

#### 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Спортивные развивающие игры.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

#### **2.2. Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал,
- ракетки для настольного тенниса,
- мячи для настольного тенниса,
- теннисные столы,
- теннисные сетки,
- набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков,
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

*Кадровое обеспечение:*

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель с средне-специальным образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

### **2.3. Календарный учебный график**

№ п/п	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	по расписанию	По расписанию	обучающих	2	Вводное занятие	ДСДЮ	опрос
2	по расписанию	По расписанию	обучающих	4	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	ДСДЮ	опрос
3	по расписанию	По расписанию	тренировочно-обучаю	10	Общефизическая подготовка	ДСДЮ	Текущий контрольные упражнения

			щий				Упражнения по карточкам
4	по расписанию	По расписанию	тренер овочно-обучающий	28	Общефизическая подготовка	ДСДЮ	текущий Упражнения по карточкам
					Техническая подготовка		
5	по расписанию	По расписанию	тренер овочно-обучающий	12	Техническая подготовка	ДСДЮ	Текущий Контрольные упражнения Упражнения по карточкам
6	по расписанию	По расписанию	тренер овочный	32	Учебные игры	ДСДЮ	Обсуждение результатов
7	по расписанию	По расписанию	комбинированный	14	Общефизическая подготовка	ДСДЮ	Текущий Контрольные упражнения Упражнения по карточкам
					Тактическая подготовка		
8	по расписанию	По расписанию	тренер овочный	12	Специальная подготовка	ДСДЮ	текущий
9	по расписанию	По расписанию	комбинированный	12	Специальная подготовка	ДСДЮ	текущий
					Тактическая подготовка	ДСДЮ	текущий
10	по расписанию	По расписанию	тренер овочно-обучающий	14	Тактическая подготовка	ДСДЮ	текущий
11	По Расписанию	По расписанию	комбинированный	4	Итоговое занятие	ДСДЮ	диагностика
	Итого			144			

## 2.4. Оценочный материал

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце обучения. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении



контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

**Итоговая аттестация** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

## **2.5. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – Москва: Ф и С, 2005.
2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис. – Москва: Ф и С, 1982.
3. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса. – Москва: Ф и С, 1979.
4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех. – Москва: Ф и С, 2008.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Барчукова, Г.В., Богушас, В.М., Матыцин, О.В. Теория и методика настольного тенниса. – Москва: Фис, Академия, 2006.
7. Барчукова, Г.В. Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – Москва: Дивизион, 2015.
8. Вартамян, М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.

9. Жданов, В. Жданов И. Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – Москва: Спорт, 2015.
10. Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – Москва: Информпечать, 2012.
11. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – Москва: Советский Спорт, 2014.
12. Команов, В.В. Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – Москва: Спорт, 2017.
13. Команов, В.В. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – Москва: Информпечать, 2010.
14. Матыцин, О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – Москва: РГАФК, 1995.
15. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – Москва: Спорт, 2016.
16. Фримерман, Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – Москва: Олимпия Пресс, 2005.
17. Худиец, Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – Москва: Vistasport, 2005.

### **Список литературы для детей**

1. Амелин, А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. — Москва: ФиС 1980.
2. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса — Москва: ФиС 1979.
3. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль: Верхнее-Волжское кн. Из-во, 1990.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. — Москва: ФиС 1988.

### **Список литературы для родителей**

1. Амелин, А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. — Москва: ФиС, 1980.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – Москва: ФиС, 2000.

