

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средняя общеобразовательная школа № 21 г. Канска

«Согласовано»

Зам. директора по ВР Т. Ю. Зарубицкая

« 30 » августа 2024 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №21 г. Канска  
/С.В. Креминский

Приказ № 24  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
по «Настольному теннису»**

Нормативный срок освоения программы: 1 года

Объем: 72 часа

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Педагоги:  
Зверева Ольга Александровна

г. Канск 2024

## **Актуальность.**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться теннисом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни. Простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Теннис является увлекательной спортивной игрой, которая представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

## **Отличительная особенность**

Программа «Настольный теннис» является разноуровневой. В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, возраста. Разноуровневая программа позволяет заниматься с детьми разного уровня физического и психического развития. Начальный уровень предполагает 5 минимальную сложность предлагаемых упражнений, приобретение навыков игры. Базовый уровень предполагает развитие навыков игры в настольный теннис, умения выполнять различные приёмы и комбинировать их в процессе игры.

## **Педагогическая целесообразность**

Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на

основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьева «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

### **Формы обучения**

Форма обучения очная. Для обучения по программе используются групповые, мелкогрупповые, работа в парах, индивидуальные формы. Участие в теннисных турнирах, спортивных праздниках.

Виды занятий - практические занятия;

- учебно-тренировочные; - соревнования;

- работа по индивидуальным планам;

На теоретических занятиях дети знакомятся со здоровым образом жизни, личной гигиеной, где применяются разнообразные формы обучения: круглые столы, мастер-классы, лекции, показ фильмов и др.

**Цель:** Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

#### **Развивающие:**

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Курс разработан на 68 часов - по 2 часа в неделю, сроком освоения 1 год.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия группы объединения проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

### **Способы проверки:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

### **Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

### **Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение.

Для занятий настольным теннисом в объединении имеется:

- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки
  - ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, 3 теннисных стола;
  - спортивные снаряды, гимнастические скамейки, гимнастические стенки.
- Каждый учащийся имеет: – спортивную форму; – спортивную обувь.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Содержание программы.**

#### ***1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

#### ***2. Правила игры и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

#### ***3. Общая физическая подготовка.***

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.

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.

#### ***4. Специальная физическая подготовка.***

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

#### ***5. Техническая подготовка.***

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”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

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.

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.

### **6. Игры с партнером.**

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.

### **7. Игры на счет в парах.**

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

### **8. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

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

## **Календарно – тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Изучаемый раздел, тема учебного материала</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Цели и задачи занятия</b>	<b>Дата</b>
1-2	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	2	- Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	
3-4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	2	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	

5-6	<p>Оборудование и инвентарь.</p> <p>Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.</p> <p>Способы держания ракетки</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение игровым стойкам</li> <li>- развитие координации движения</li> <li>- воспитание терпению</li> </ul>	
7-8	<p>Гигиена и врачебный контроль.</p> <p>Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение способам перемещения по площадке</li> <li>- развитие координации</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
9-10	<p>Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.</p> <p>Правильная хватка ракетки и способы игры.</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
11-12	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике подачи</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
13-14	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике высокодалёкого удара</li> <li>- развитие силы удара</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
15-16	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике мягким ударам перед собой</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	
17-18	Удары по мячу	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> </ul>	

			- воспитание эмоциональной устойчивости	
19-20	Подачи	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	
21-22	Подачи	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
23-24	Подачи	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	
25-26	Подачи	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
27-28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	

29-30	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие мышц брюшного пресса</li> <li>- воспитание нравственности</li> </ul>	
31-32	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слев	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание самостоятельности</li> </ul>	
33-34	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
35-36	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
37-38	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
39-40	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
41-42	Удар «накат» справа и слева на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	

43-44	Выбор позиции	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
45-46	Выбор позиции	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
47-48	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
49-50	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
51-52	Свободная игра на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комбинации</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
53-54	Свободная игра на столе	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
55-56	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>	
57-58	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> </ul>	

			- воспитание эмоциональной устойчивости	
59-60	Тактика игры с разными противниками	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
61-62	Тактика игры с разными противниками	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
63-64	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
65-66	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники высокодалёкой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	
67-68	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	