

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ «АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

«Утверждено»  
Директор МОУ ДО ДДО  
«Алые паруса»  
Иванова Е. А.  
Приказ № 30  
от «30» августа 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый (ознакомительный)  
Возраст обучающихся: 9-13 лет  
Срок освоения: 1 год  
Трудоемкость программы: 144 часа

г.Ряжск, 2023г

## **Пояснительная записка**

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса.

**Новизна** данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Практическая значимость** программы заключается в увеличении количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что при построении учебного процесса учитываются особенности подготовки учащихся, в общем объеме учебной деятельности разносторонняя физическая подготовка.

**Адресат программы:** 9-13 лет

**Уровень программы:** ознакомительный

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 1 год – 144 часа.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом, формирование навыков здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям спортом.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- ✓ ознакомить с видом спорта настольный теннис, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией

- проведения соревнований;
- ✓ углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

#### ***Развивающие задачи:***

- ✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ расширять спортивный кругозор.

#### ***Воспитательные задачи:***

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные:***

проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность; коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе, проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;  
- имеют привычку к здоровому образу жизни.

#### ***Метапредметные:***

- развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;  
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;  
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;  
- развивают оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### ***Предметные:***

- демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);  
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;  
- владеют техникой и тактикой настольного тенниса.

## **Воспитательная работа**

Воспитательная работа направлена, прежде всего, на формирование у обучающихся следующих качеств:

- патриотизм;
- гармоничное развитие личности каждого обучающегося;
- морально - нравственные качества (духовное воспитание, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- волевые качества (смелость, упорство, терпение, настойчивость в достижении поставленной цели);
- сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- создание для обучающихся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Основными средствами для достижения поставленных целей являются:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- экологическое воспитание обучающихся;
- привлечение родителей обучающихся к организации и проведению мероприятий в качестве судей, зрителей, участников.

Основой воспитательной работы является участие обучающихся во всех, по возможности, общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно планам и положениям учреждения. Участие обучающихся в общешкольных мероприятиях и соревнованиях позволяет педагогу заполнить свободное время полезными, познавательными, развлекательными мероприятиями, тем самым, сведя к минимуму влияние улицы, средств массовой информации и интернета, что особенно важно для обучающихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

Основная форма организации занятий по настольному теннису – учебное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе педагогу необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории настольного тенниса: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика настольного тенниса и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники настольного тенниса.

Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

#### Учебный план

№п/п	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка Виды ракеток.	1,5	0,5	2	Наблюдение
2	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	9	10	Наблюдение
3	Игра на столе.	0,5	3,5	4	Наблюдение
4	Способы передвижения у стола	0,5	5,5	6	Наблюдение
5	Техника ударов накатами	1,5	16,5	18	
6	Изучение технического приёма «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка»	3	27	30	
7	Нападающие удары	4	40	44	
8	Защита против нападающих ударов	1,5	16,5	18	
9	Подачи с верхним, нижним и боковым вращением. Приём подачи.	1	9	10	
10	Контрольные игры		2	2	Соревнования
	Всего:	14,5	129,5	144	

## Содержание учебного плана

**Вводное занятие.** История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток – (2 часа)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

### **Упражнения с мячом и ракеткой – (10 часов)**

Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки, попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки, вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена), вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо), имитация - изучение атакующего удара - накат слева и справа.

**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.

### **Игра на столе – (4 часа)**

Игра на столе: перекидка мяча через сетку любым видом удара, умение стабильно «держат» мяч на столе.

**Практика:** Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Отработка игры на столе в парах.

### **Способы передвижения у стола (6 часов)**

Обучение основным приемам передвижения у стола.

**Практика:** Отработка имитации ударов стенки с крестными шагами, имитации ударов у стенки приставными шагами. Игра в «крутиловку» - двое против одного.

### **Техника ударов накатами (18 часов)**

Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали и по прямой. Изучение техники ударов накатам. Основы техники наката справа.

Имитация удара справа. Быстрая подача наката справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов. Сочетание ударов накатами слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.

**Практика:** Отработка техники ударов накатами.

**Изучение технических приёмов - «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка» - (30 часов)**

Технический прием - толчок. Срезка слева, справа. Имитация техники перед зеркалом. Сочетание срезки слева и справа. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа. подача слева откидной (подрезка). подача справа откидной (подрезка). подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа. Сочетание откидок слева (справа) и наката справа (слева).

**Практика:** Отработка технических приемов. Игра на счет. Контрольное испытание по накатам и откидкам справа и слева. Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.

**Нападающие удары – (44 часа)**

Топ-стин медленный (зависающий) удар. Быстрый топ-стин - удар. Топ-стин слева (справа). Удар накатом слева (справа). Плоский удар слева. Замаскированный плоский удар. Маятниковый удар. Удар с сильным нижним вращением мяча. Игра на счет ударами топ-стин, подставкой слева. Ложный укороченный удар. Обводящий укороченный удар. Удар по «свече» слева (справа). Игра у сетки укороченными ударами. Удары без вращения мяча. Удары с нижним, верхним, боковым вращением мяча.

**Практика:** Отработка нападающих ударов. Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.

**Защита против нападающих ударов – (18 часов)**

Защитные подставки - тычок в ближней зоне, слева в средней зоне, подрезка слева. Защитный удар с сильной подрезкой мяча. Подрезки - слева лицом к столу, слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге, слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон.

**Практика:** отработка защиты против нападающих ударов. Игра на счет в защитном варианте: подрезка на удар. Подрезка слева из дальней зоны.

**Поддачи с верхним, нижним и боковым вращением.**

**Приёмы подачи (10 часов)**

Приемы подачи. подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильная подача с боковой и нижней подрезки мяча. подача с высокого подброса. Плоская подача слева. Сильная крученая подача с боковым вращением (зависит от замаха).

**Практика:** отработка подачи справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильной подачи с боковой и нижней подрезки мяча. Поддачи с

высокого подброса. Плоской подачи слева. Сильной крученной подачи с боковым вращением (зависит от замаха).

### **Итоговое занятие (2 часа)**

Контрольная игра на счет. Соревнование

**В результате освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты:**

Личностные

- проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность;
- коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе, проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- имеют привычку к здоровому образу жизни.

Метапредметные

- развита координацию движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивают оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Предметные

- демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- владеют техникой и тактикой настольного тенниса.

### **Оценочные материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по настольному теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма отслеживания результатов по основным разделам программы: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы проводится в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований. Таблица уровня оценки прохождения программы.



Возраст	уровень	О Ф П					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
10	Высокий	5.9	6.3	9	8	17	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	0	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	16	143
11	Высокий	5.8	6.1	10	9	6	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	17	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	2	152
12	Высокий	5.7	5.9	11	10	16	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	8	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	17	164
13	Высокий	5.6	5.8	12	11	5	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	17	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	18	172

#### Материально-техническое оснащение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий являются игровой зал для настольного тенниса. Для реализации программы имеется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи.

#### Информационное обеспечение

##### Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) 2. Минпросвещения РФ <https://edu.gov.ru>
2. Официальный сайт ФНТР России - <http://ttfr.ru/> 6. Сайт «Мир настольного тенниса» - <http://ttw.ru/>

##### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат, 1989.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные

нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК/ Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

4. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М: Огни, 2008

5. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

6. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым.— «Виста Спорт»,

## Приложение №1

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

9. Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

1. Всегда имеет такое право

2. После игры

3. В перерывах между партиями
4. Во время игры и в перерывах между розыгрышами
10. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
  1. Не менее 10 см
  2. Не менее 16 см
  3. Не менее 26 см
  4. Можно не подбрасывать.

## Приложение №2

### Контрольные вопросы по теоретической подготовке

1. Охарактеризуйте этапы развития настольного тенниса.
2. Назовите сильнейших теннисистов мира в прошлом и настоящем.
3. Каковы размеры стола для игры в настольный теннис?
4. Назовите возрастные группы на соревнованиях по настольному теннису, принятые в России. Назовите основные правила игры в настольный теннис.
5. Почему по правилам игры необходимо подбрасывать мяч с открытой ладони вверх не менее чем на 16 см?
6. Покажите известные Вам хватки теннисной ракетки.
7. Перечислите основные приемы техники подач в настольном теннисе.
8. Перечислите основные приемы техники перемещений в настольном теннисе.
9. В чем заключается физическая подготовка теннисистов?
10. Проанализируйте тактику игры нападающего против защитника и защитника против нападающего в одиночном разряде.
11. Проанализируйте тактику игры в парном разряде.
12. Проанализируйте технику выполнения одного из приемов в настольном теннисе (удар накатом справа – открытой ракеткой, удар накатом слева – закрытой ракеткой).
13. Какой вид контроля физической нагрузки вы знаете и можете применить самостоятельно?

#### **По технической подготовке:**

двигательное действие – удар накатом слева (закрытой ракеткой).

**Грубые ошибки:** неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди), нет специального движения кистью – наката.

**Незначительные ошибки:** удар производится слева от локтя игровой руки, недостаточное сгибание правой ноги в коленном суставе.

«5» - без ошибок.

«4» - незначительная ошибка – удар производится слева от локтя игровой руки.

«3» - неправильное положение туловища в момент удара (центр тяжести на левой ноге и она находится впереди).

«2» - нет специального движения кистью – наката.

«1» - нет удара наката слева.

