

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5  
имени 63-го Угличского пехотного полка  
Угличского муниципального района



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»**

Срок реализации – 2 года  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – 10-12 лет

**Автор-составитель:**  
Сатюкова Наталья Владимировна  
учитель физической культуры

г. Углич,  
2020 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения предмета.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	5
Календарно-тематический график .....	8
Методическое обеспечение.....	11
Информационные источники.....	12
Оценивание достигнутых результатов.....	13

## 1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по настольному теннису для детских спортивных школ. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

### **Актуальность программы:**

Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача (в том числе и дети с ОВЗ). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов

**Цель программы:** привлечение школьников к настольному теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи:**

*1. В обучении:*

- обучение разнообразным приемам игры в настольный теннис,
- 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. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, количество занимающихся в группе 10-15 человек.

## **2. Планируемые результаты освоения предмета**

### **1-й год обучения**

*В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:*

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения ударов;
- основные правила соревнования по настольному теннису;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов тенниса, формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности.

*В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:*

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой ударов;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

### **2 год обучения**

*В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:*

- правила безопасности на занятиях;
- углубленно изучать тактические комбинации;
- сведения о самоконтроле

*В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:*

- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в нападении и защите;
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры (Повышение точности ударов и контрударов слева и справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций)
- применять полученные знания и навыки на практике.

### 3. Учебно-тематический план

1-й год обучения

№п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1
2	Теоретическая подготовка	2		2
3	Физическая подготовка	1	4	5
4	Основы техники и тактики игры	1	16	17
5	Методика обучения	1	2	3
6	Судейство соревнований	1	1	2
7	Участие в соревнованиях		3	3
8	Итоговое занятие	1		1
Итого		8	26	34

2-й год обучения

№п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1
2	Теоретическая подготовка	2		2
3	Физическая подготовка	1	4	5
4	Основы техники и тактики игры	3	11	14
5	Методика обучения	2	1	3
6	Судейство соревнований	1	1	2
7	Участие в соревнованиях		6	6
8	Итоговое занятие	1		1
Итого		11	23	34

### 4. Содержание программы

1 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

## 2. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

## 3. Физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. : имитация ударов слева и справа, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет.

## 4. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач ( атакующими и 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”. Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. .

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры\_(на счет - двумя мячами).

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

### 5.Методика обучения.

Последовательность обучения техническим приемам :держание ракетки, удары, подачи.

### 6.Судейство соревнований.

Основные правила соревнования по настольному теннису.

### 7.Участие в соревнованиях.

Внутригрупповые игры, товарищеские встречи.

### 8.Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

## **2-ой год обучения**

### 1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Развитие настольного тенниса в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

### 2.Теоретическая подготовка

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

### 3.Физическая подготовка.

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

### 4.Основы техники и тактики игры.

Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи. Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”. .

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и

усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками.

#### 5.Методика обучения.

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки.

#### 6.Судейство соревнований.

Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

#### 7.Участие в соревнованиях.

Внутригрупповые игры, школьные соревнования.

#### 8.Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

### **5. Календарно-тематический график**

#### **1-й год обучения**

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	02.09-08.09	
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1	09.09-15.09	
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1	16.09-22.09	

4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	23.09-29.09	
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	30.09-06.10	
6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	7.10-13.10	
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	14.10-20.10	
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	21.10-27.10	
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	04.11-10.11	
10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	11.11-17.11	
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	18.11-24.11	
12	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	25.11-01.12	
13	Поддача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	02.12-08.12	
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	09.12-15.12	
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1	16.12-22.12	
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1	23.12-27.12	
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	13.01-19.01	
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	20.01-26.01	
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	27.01-02.02	
20	Крученая подача. Игра в защите	1	03.02-09.02	
21	Крученая подача. Игра в защите	1	10.02-16.02	

22	Крученая подача. Игра в защите	1	17.02-23.02	
23	«Резная» подача. Игра в нападении	3	24.02-01.03 02.03-08.03 9.03-15.03	
24	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1	16.03-20.03	
25	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	30.03-05.04	
26	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	06.04-12.04 13.04-19.04	
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	20.04-26.04 27.04-30.04	
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	04.05-10.05 11.05-17.05	
29	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	18.05-24.05	

### 2-й год обучения

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Знакомство с работой секции. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	02.09-08.09	
2	Прямая подача. Игра в защите	2	09.09-15.09 16.09-22.09	
3	Подача «маятник». Игра в защите	2	23.09-29.09 30.09-06.10	
4	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	2	7.10-13.10 14.10-20.10	
5	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	4	21.10-27.10 04.11-10.11 11.11-17.11 18.11-24.11	

6	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	25.11-01.12 02.12-08.12	
7	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	2	09.12-15.12 16.12-22.12	
8	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	2	23.12-27.12 13.01-19.01	
9	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1	20.01-26.01	
10	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	2	27.01-02.02 03.02-09.02	
11	Крученая подача. Игра в защите	3	10.02-16.02 17.02-23.02 24.02-01.03	
12	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1	02.03-08.03	
13	«Резная» подача. Игра в нападении	1	9.03-15.03	
14	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	16.03-20.03 30.03-05.04	
15	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	06.04-12.04 13.04-19.04	
16	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	2	20.04-26.04 27.04-30.04	
17	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	2	04.05-10.05 11.05-17.05	
18	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	1	18.05-24.05	

## 6. Методическое и материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
----------	--	--------

1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.	Д
3	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
5	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
6	Дидактические материалы по основным разделам	Г
7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
9	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
10	Плакаты методические	Д
11	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
12	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
13	Теннисный стол	Г
14	Мячи теннисные	Г
15	Табло перекидное	Д
16	Сетка теннисная	Г
17	Аптечка	Д

**Кадровое обеспечение:** учителя физической культуры

### **7. Информационные источники**

1. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
2. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г
3. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
4. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.
5. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.

## **8. Оценивание достигнутых результатов**

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся. Оценка достижений осуществляется через тестирование, выполнение контрольных нормативов в начале, и в конце учебного года.

*(Приложение 1)*

Одна из итоговых форм оценки достижения планируемых результатов – участие в ежегодных школьных и в дальнейшем муниципальных соревнованиях по настольному теннису.

*(Приложение 2)*

Приложение 1

**Нормативы по технической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приема</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Приложение 2

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении первенства МОУ СОШ №5 им. 63 Угличского пехотного  
полка по настольному теннису**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

- популяризация данного вида спорта;
- приобщение учащихся к физической культуре, массовому спорту как составному элементу культуры;
- формирование здорового образа жизни;
- выявление талантливых спортсменов школы.

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования по настольному теннису проводятся с 02-09 октября 2019 г.

Место проведения – МОУ СОШ №5

### 3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие из числа учащихся 5-11 классов. Состав команды -3м и 3 дев.

### 4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Игры проводятся по олимпийской системе в каждой возрастной группе.

Игра состоит из 2 -3 партий со счётом до 11 очков (в случае «больше-меньше» партия играется до разницы в 2 очка). Соперник определяется на общей жеребьевке.

### 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Организация и проведение первенства школы по настольному теннису возлагается на главного судью – Негодаева Е.Н. и судей - учителей физической культуры.

### 6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победителем считается участник, победивший в 2-х партиях. Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником.

Команда победительница определяется по сумме мест 6 участников.

Возрастные группы: 5-6 кл.

7-8 кл.

9-11 кл.

Победители награждаются грамотами МОУ СОШ №5 им. 63 Угличского пехотного полка.

Данный вид соревнований входит в зачет общешкольного смотря-конкурса «Самый спортивный класс»

Победителям предоставляется право защищать честь школы на муниципальных соревнованиях.