



Утверждаю  
Директор школы  
Ю.В.Родина  
Приказ № 83 от 30.08.2024 года

Рабочая программа  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:  
Потапушкин Сергей Николаевич

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» по целевой направленности физкультурно-спортивная создана с учётом режима тренировочной работы, наличия материально-технической базы и специальных устройств.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. 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.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, даёт возможность заняться настольным теннисом с «нуля». А так же при разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года.

*Цель программы:* создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а так же формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

*Задачи:*

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.
- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.
- 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;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. На занятиях с учащимися 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и

методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическим часа.

## Планируемые результаты

### *Модуль №1*

*учащийся будет знать:*

- возникновение и развитие игры настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- технические приемы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

*учащийся будет уметь:*

- стартовые рывки с места.
- повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- бег со сменой направления по зрительному сигналу.
- ускоряться из различных исходных положений;
- набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.

### *Модуль №2*

*учащийся будет знать:*

- тактические схемы;
- специфику разминки для теннисиста;
- основы судейства в теннисе;
- систему организации собственной деятельности.

*учащийся будет уметь:*

- подавать мяч «накатом»;
- подавать мяч «подрезкой»;
- ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением;

- равномерный бег до 5 мин;
- прыжковые упражнения;
- удары «накатом» слева направо и справа налево;
- применять приемы «срезка» в игре.

### Содержание программы

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<i>МОДУЛЬ №1</i>					
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	Анкетирование
	Развитие настольного тенниса в России	2	2	0	Тестирование
	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Наблюдение
	Общая и специальная физическая подготовка	24	0	24	Опрос Зачет Наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
<i>МОДУЛЬ №2</i>					
	Техника и тактика игры	32	1	31	Тестирование Зачет Наблюдение
	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Зачет
	Контрольные игры и соревнования	8	0	8	Зачет Наблюдение
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

*МОДУЛЬ №1*

1. **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях – 2ч.(2ч. – теория, 0ч. - практика)** Теория: Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.
2. **Развитие настольного тенниса в России – 2ч. (2ч. – теория, 0ч. - практика)** Теория: Описание игры её возникновение и развитие.
3. **Правила игры в настольный теннис – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)** Теория: Основные правила игры настольного тенниса, правила проведения соревнований. Практика: Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП
4. **Общая и специальная физическая подготовка – 24ч. (0ч. – теория, 24ч. - практика)** Практика: Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

#### *МОДУЛЬ №2*

1. **Техника и тактика игры – 32ч. (1ч. – теория, 31ч. - практика)**  
Теория: Основы тактики игры.Практика: Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Накаты справа направо. Накаты слева налево. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Подрезки справа и слева в любом направлении. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
2. **Организация и проведении соревнований – 2ч. (1ч. – теория, 1ч. - практика)**  
Теория: Беседа: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Практика: Учебные игры с заданиями.
3. **Контрольные игры и соревнования – 8 ч. (0ч. – теория, 8ч. - практика)**  
Практика: Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

#### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во	Форма
---	------	--------	-------

		<b>часов</b>	<b>контроля</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	1	Анкетирование
2	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения.	1	Анкетирование
3	История настольного тенниса.	1	Тестирование
4	История настольного тенниса.	1	Тестирование
5	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	1	Наблюдение
6	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	1	Наблюдение
7	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	1	Наблюдение
8	Упражнения у стены с ракеткой	1	Наблюдение
9	Подвижные игры с мячом и ракеткой	1	Наблюдение
	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1	Зачет
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Подача подставкой. СФП	1	Опрос. Наблюдение
	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1	Зачет
	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	1	Зачет Наблюдение
	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	2	Наблюдение
	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	2	Наблюдение
	Атакующие удары по диагонали.	2	Наблюдение
	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	2	Наблюдение
	Прыжковые упражнения.	2	Зачет
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Игра в защите. ОФП	2	Тестирование
	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2	Зачет
	Тактические схемы. Одиночные игры.	2	Наблюдение
	Подача мяча «накатом». Подвижные игры.	2	Наблюдение

	Подача мяча «подрезкой».	2	Наблюдение
	Учебная игра в различных направлениях	2	Наблюдение
	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	2	Наблюдение
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2	
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	2	Зачет
	Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях.	2	Наблюдение
	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	2	Зачет
	Удары «накатом» справа налево.	2	Зачет
	«Срезка» справа. СФП	2	Зачет
	«Срезка» слева. ОФП	2	Зачет
	Применение приема «срезка» в игре.	2	Наблюдение
	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	2	Наблюдение
	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения.	2	Наблюдение
	Учебные игры с заданиями	3	Зачет
	Мини-игры	3	Наблюдение
	Игры парные	3	Наблюдение
	Игры с педагогом	3	Наблюдение
	Соревнования	3	Зачет Наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>72 часа</b>	