

**Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1  
Тутаевского муниципального района**

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 14.08.2020 г.

Утверждено  
приказом директора МОУ лицей №1  
№158/01-09 от 14.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

для обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Красноперов Александр Николаевич,  
заместитель директора  
по обеспечению безопасности

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель и задачи программы:**

**Целью** рабочей программы является формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в теннис.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

Образовательные

■ дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

■ научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

■ научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

■ развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;

■ развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

■ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

■ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

■ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

■ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 102 часа.

## Режим занятий

3 раза в неделю по 1 академическому часу.

## Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки теннисиста: технической, тактической или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Соревнования	Проведение соревнований среди занимающихся, с целью получения данных об уровне технико-тактической, психологической и физической подготовленности занимающихся.

## Содержание программы

### Развитие настольного тенниса в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

### Гигиенические сведения:

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

### Гигиена места занятий:

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

### Правила игры в настольный теннис:

Основные правила игры настольный теннис, правила проведения соревнований

### Общая и специальная физическая подготовка.

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 x10 м, 5 x10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

### Техника и тактика игры

- 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.
- основы тактики игры

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1	Развитие настольного тенниса в России	1	1	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3	Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	-
4	Правила игры в настольный теннис	1	1	-
5	Организация и проведение соревнований	3	1	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	13	1	12
7	Техника и тактика игры	74	2	72
8	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
ИТОГО		102	8	94

### Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	4	2	2
Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на быстроту и ловкость.	5	1	4
Упражнения на гибкость	3		3

Силовые упражнения	5		5
Упражнения на выносливость	5		5
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	13		13
Техника подачи подставкой	3		3
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	10		10
Игра в защите	10		10
Тактические схемы	2	2	
Выполнение подач разными ударами	10		10
Игра в разных направлениях	6		6
Игра на счет разученными ударами	4		4
Игра с коротких и длинных мячей	4		4
Отработка ударов накатом	4		4
Отработка ударов срезкой	4		4
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	4		4
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	<p>Изучают историю настольного тенниса и узнают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила игры.</p> <p>Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>
2	Гигиенические сведения. Значение разминки.	1	
3	Специальные термины. Основы тактики и техники игры.	1	
4	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП.	3	
5	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	3	
6	Упражнения у стены с ракеткой.	7	
7	Подвижные игры с мячом и ракеткой	3	
8	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	1	
9	Подача подставкой. СФП.	3	
10	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	2	
11	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	2	
12	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	1	
13	Атакующие удары по диагонали.	8	
14	Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча.	3	
15	Прыжковые упражнения.	1	
16	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	1	
17	Игра в защите. ОФП	8	
18	Тактические схемы. Одиночные игры.	1	

19	Подача мяча «накатом». Подвижные игры	6	<p>игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
20	Подача мяча «подрезкой».	3	
21	Учебная игра в различных направлениях	2	
22	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	3	
23	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	2	
24	Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП	3	
25	Игра на счет различными ударами. ОФП	3	
26	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	3	
27	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	5	
28	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	3	
29	Удары «накатом» справа налево	2	
30	«Срезка» справа. СФП	2	
31	«Срезка» слева. ОФП	2	
32	Применение приема «срезка» в игре.	1	
33	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	1	
34	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	1	
35	Учебные игры с заданиями	8	
36	Соревнования в группах	2	
ИТОГО		102	

## Ожидаемые результаты

### К концу первого полугодия:

#### Будут знать :

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

#### Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

### К концу второго полугодия:

#### Будут знать :

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о современном настольном теннисе;

#### Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

#### **Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

### **Методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

Спортивный зал.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса - 2 шт.
2. Ракетки теннисные - 15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2-3 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
8. Шарики теннисные - 50 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 шт.
11. Фишки - 10 шт.
12. Мячи для большого тенниса - 3 шт.

#### **Список используемой литературы**

1. Байгулов Ю.П., «Настольный теннис», М, 1999 г.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. - 3-е изд., испр. и доп. - М., 1999.
3. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. - М., 2001.
4. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. - Ленинград, 1989.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М., 1989.