


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Лицей № 2

 И.В. Сосновская

Приказ № 5

от « 01 » сентября 2021 г.



*Программа дополнительного образования*  
**«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации ПДО: 2 год

Направление: физкультурно-спортивное

Автор программы: Челядко Александр Евгеньевич

Педагог дополнительного образования

Год написания программы: 2021 г.

Красноярск 2021 г

## Пояснительная записка

Настольный теннис как вид спорта претерпел длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан, отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой и доступный для большинства людей инвентарь массовым и увлекательным времяпрепровождением, развлечением для детей.

Другое направление – обучение в спортивных школах, спортклубах и спортивных организациях. Здесь преследуются цели не только занять и оздоровить занимающихся, но и научить их правильной технике и тактике игры, подготовить для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях разного ранга.

В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Степ-аэробика для учеников младших классов» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Актуальность программы:** Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 занимающихся 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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Целью программы** является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### ***Программа решает следующие задачи:***

#### **Обучающие:**

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

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

-обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### **Развивающие:**

-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;

#### **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;

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных

двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, 6 часа в неделю, 204 часов в год. Оптимальная наполняемость учебной группы — 10 человек.

Структура занятия по настольному теннису включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

*Разминка.* Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

*Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя упражнения с ракеткой и мячом как возле стола, так и в свободном виде, а также упражнения с применением вспомогательного оборудования.

*Заключительной частью* занятия является общая физическая подготовка, которая включает в себя упражнения на передвижение, растяжку, силовые упражнения, имитация передвижения у стола.

*Краткое описание основных методов и технологий.*

*При реализации данной программы используются* словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **практическими** методами обучения являются:

- Метод упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный;
- Метод круговой тренировки.

Планируемые результаты:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

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

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять 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;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.



Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

#### **Диагностический инструментарий для оценки результативности программы**

##### **Диагностика образовательной программы**

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

##### **Формы проведения занятий:**

- упражнения на ловкость;
- упражнения на скорость;
- упражнения у стола;
- свободная игра.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

##### **уметь:**

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

##### **приобрести навыки:**

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Знать и иметь представление:

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- историю развития игры в России.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, низкая подвижность и ловкость.

**Средний уровень** – движение при выполнении элементов правильное, координация движений при передвижении высокая.

**Высокий уровень** – технические элементы выполнены на высоком уровне, повышенная стабильность отбивания мяча, ловкость и подвижность высокая.

---

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 в балло	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	8.6	8.8	9.0
2.	Отжимания 30-20 сек	4	4	1
3.	Пресс за 30 сек	11	14	15
4.	Приседания 30 сек	30	20	15
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	5	4	3

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Набивание мяча правой стороной ракетки	50	35	15
2.	Набивание мяча левой стороной ракетки	50	35	15
3.	Толчок правой стороной ракетки на столе	15	10	5
4.	Толчок левой стороной ракетки на столе	15	10	5
5.	Игра толчками по всему столу 10 сек	15сек	10 сек	5сек

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учащихся групп начальной подготовки.**

№	Наименование технического приема.	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат с права по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат с лева по диагонали.	30 и более от 20 до 30	Хорошо Удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол.	20 и более 16-20	Хорошо Удовлетворительно
5.	Откидка с лева со всего стола(количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание скидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.)	15 и менее 16-20	Хорошо Удовлетворительно
7.	Подачи справа (слева) накатом.	8 6	Хорошо Удовлетворительно
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Примечание: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся.

Методическое обеспечение:

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный школьный зал;

спортивный инвентарь и оборудование:

-теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;

-набивные мячи;

-перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

-скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

-секундомер;

-гимнастические скамейки – 3 штук;

-теннисные столы - 3 штуки;

-сетки для настольного тенниса – 2 штуки;

Учебно - тематический план программы Настольный теннис

204 часов, 6 часа в неделю

№	ТЕМА	Кол-во часов по годам обучения	
		1	2
1	<b>Теоретическая подготовка</b> Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2	2
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	4
3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	4	-
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2	5
5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	1	2
6	Самостоятельные занятия дома и их значение.	1	2
7	Краткие сведения о технике настольного тенниса.	-	6
	Итого :	12	21
	<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая физическая подготовка.	106	54
2	Специальная физическая подготовка.	35	44
3	Техническая подготовка.	59	99
4	Контрольные нормативы.	4	2
5	Инструкторско-судейская практика.	-	5
	Итого :	204	204

Содержание программного материала

### по настольному теннису

Этап начальной специализации.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Психолого-педагогические наблюдения во время эстафет, подвижных игр, игр с мячом и ракеткой.

Наблюдения поведенческих особенностей детей в процессе подвижных игр, что позволяет тренеру оценить особенности в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всём первыми, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с детьми, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов.

Определение интереса занимающихся к прослушанному материалу.

Выявление детей, обладающих устойчивым вниманием.

Этап углублённой специализации.

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и конкретно к настольному теннису.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся.

Задачи тренера на этом этапе:

формирование установки на соревновательную деятельность.

повышение уровня надёжности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряжённости, воздействие противников, физического утомления, внешним факторам – зал, свет, инвентарь.

осознание чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, страной.

воспитание способности к самоанализу действий,

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

создание ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п. в тренировочных занятиях играх на счёт;

введение ситуаций выбора ответных действий, понятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных игроков применение педагогических методов воспитания психики игрока в настольном теннисе. самооценка, тренировочные и соревновательные игры с установками тренера, просмотр соревнований с их анализом.



## Поурочное планирование

№	Содержание занятий	Месяцы									Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретические занятия.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2.	<b>Практические занятия:</b>										
2.1	Общая физическая подготовка.	6	6	4	4	2	2	3	4	4	35
2.2	Специальная физподготовка.	8	8	8	7	2	3	4	3	3	46
2.3	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>										
2.3.1	Имитация ударов и передвижений.	4	4	4	4	2	4	4	4	4	34
2.3.2	Игра ударами на столе по элементам.	4	4	4	4	2	4	4	4	4	34
2.3.4	Тренировочные игры на счет.	-	-	2	2	2	2	2	2	2	14
2.3.5	Участие в соревнованиях.	-	-	-	-	-	4	4	4	2	14
2.4	Инструкторско-судейская практика.	-	-	-	-	-	2	1	1	2	6
2.5	Контрольные испытания.	-	-	-	1	-	1	-	-	1	3
<b>Всего (часов):</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>204</b>

### Список используемой литературы для педагогов

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
3. Амелин А.Н., Папинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.

### Список используемой литературы для детей

1. Амелин А.Н., Папинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.