

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Адресат программы: обучающиеся 14-17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:

Леонова О.В. учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню обучения. При разработке программы за основу были приняты типовые программы по видам спорта для ДЮСШ и ДЮСШОР под редакцией Железняк Ю.Д., и методического пособия – Методика обучения технике игры в настольный теннис сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова.

**Актуальность** программы заключается в том, что дополнительные занятия позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительная особенность** в том, что данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Проста в обучении, проста инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивно игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Программа волейбол предназначена** для обучающихся 14-17 лет. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к настольному теннису, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Старший школьный возраст** характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок. **В старшем подростковом возрасте** происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в

реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в настольный теннис среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Срок освоения программы:** 1 года обучения /34 недели/9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** количество часов в год –68 ч., 1 раз в неделю 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательность изучения тем, в количество часов, отводимых на изучение отдельных тем.

### **Содержание программы года обучения**

#### **Раздел 1. Основы знаний – 3 часов**

##### **Тема 1. Вводное занятие**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой.

##### **Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Сведения о строении и функциях организма человека.

##### **Тема 3. Правила соревнований по настольному теннису**

Оборудование и спортивный инвентарь, для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 8 часа**

**Практика:** Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, для развития обще выносливости

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 22 часов**

**Теория:** Значение СФП в подготовке теннисистов.

**Практика:** Правильны хват теннисной ракетки, основная стойка игрока. Расположение и передвижение игроков у теннисного стола. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (право и лево рукой).

##### **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола**

Имитация удара на мете без ракетки. Имитация с использованием ракетки на месте и с передвижение вдоль стола. Удар «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

##### **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола**

Имитация удара на мете без ракетки. Имитация с использованием ракетки на месте и с передвижение вдоль стола. Удар «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

##### **Подача мяча в настольном теннисе**

Подача без вращения, Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 24 часов**

**Теория:** Способы держания(хват) ракетки. Разновидности ударов, Разновидности подач. Методы защиты, терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча подачи, атакующие удары. Основные тактические приемы.

**Практика:**

**Техника ударов.** Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

**Техника подач.**

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

**Выбор позиции.**

Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

**Тренировка тактических вариантов игры:**

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

**Игры на счет - двумя мячами:**

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

**Выполнение комбинации из 6 ударов:**

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;
- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

**Раздел 5. Интегральная (соревновательная) деятельность – 11 часов**

**Теория:** Правила игры в настольный теннис. Значение настольного тенниса как игры. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Правила соревнований, ведение счета, игровые партии.

**Практика:** Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых

мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

#### **Интегральная подготовка:**

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм;

коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

#### **Обучающиеся будут знать:**

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

**Будут уметь:**

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**Учебный план**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Теоретические знания</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Собеседование</b>
1.1.	Тема 1. Вводное занятие	1	1		
1.2.	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
1.3.	Тема 3. Правила соревнований по настольному теннису	1		1	
2.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
2.1.	Тестирование	1		1	
2.2.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции	4		4	
2.3.	Упражнения на развитие выносливости	1		1	
2.4.	Круговая тренировка	1		1	
2.5.	Упражнения для развития ловкости	1		1	
3.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>Выполнение нормативов</b>
3.1.	Расположение передвигание игроков	5		5	
3.2.	Жонглирование мяча	2		2	
3.3.	Хват теннисной ракетки	1		1	
3.4.	Удары в настольном теннисе	10		10	
3.5.	Подачи и приемы мяча	4		4	
4.	<b>Раздел 4. Техническо-тактическая</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>Тестирование</b>

	<b>подготовка</b>				
4.1.	Техника ударов	14		14	
4.2.	Техника подач	5		5	
4.3.	Выбор позиции	1		1	
4.4.	Варианты игры	2		2	
4.5.	Индивидуальная тренировка	2		2	
5.	<b>Раздел 5. Интегральная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>Товарищеские встречи</b>
5.1.	Учебные игры	11	1	10	
5.2.	Соревнования				
5.3.					
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	

### Календарный учебно-тематический план

№	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура	1	Беседа, рассказ педагога	
2	Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча	1	Практические занятия	
3	Передвижение теннисиста, игра атакующего против защитника	1	Практические занятия	
4	Тестирование по общей физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
5	Стойка теннисиста. Прием подач ударом	1	Практические занятия	
6	Жонглирование теннисным мячом	1	Практические занятия	
7	Основные виды вращения мяча	1	Практические занятия	
8	Подача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	1	Практические занятия	
9	Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку	1	Практические занятия	
10	Удары по теннисному мячу с право стороны стола	1	Практические	

			занятия	
11	Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу	1	Беседа, работа в группах	
12	Удары по теннисному мячу с левой стороны стола	1	Практические занятия	
13	Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат»	1	Практические занятия	
14	Удары по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1	Практические занятия	
15	Подачи: короткие и длинные	1	Практические занятия	
16	Совершенствование подачи в один угол стола	1	Практические занятия	
17	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции	1	Практические занятия	
18	Совершенствование подачи по подрезке справа	1	Практические занятия	
19	Упражнения на развитие выносливости	1	Практические занятия	
20	Совершенствование подачи мяча в нападении	1	Практические занятия	
21	Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом	1	Практические занятия	
22	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	1	Практические занятия	
23	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Парные игры	1	Практические занятия	
24	Основные тактические комбинации. При своей подаче (короткие, длинные)	1	Практические занятия	
25	Основные тактические комбинации. При подаче соперника	1	Практические занятия	
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника	1	Практические занятия	
27	Специальная физическая подготовка теннисиста	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
28	Тренировка двигательных реакций	1	Практические занятия	



29	Атакующие удары (имитационные упражнения)	1	Практические занятия	
30	Передвижения у стола	1	Практические занятия	
31	Удар накатом у стены, удары на точность	1	Практические занятия	
32	Удары без вращения мяча справа, слева	1	Практические занятия	
33	Удар «накат» справа и слева	1	Практические занятия	
34	Выбор позиции	1	Практические занятия	
35	Свободная игра на столе	1	Практические занятия	
36	Тактика игры с разными противниками	1	Практические занятия	
37	Основные тактические варианты игры	1	Практические занятия	
38	Закрепление ударов с перемещением	1	Практические занятия	
39	Подрезка открытой и закрытой ракеткой	1	Практические занятия	
40	Удар накатом у стены, удары на точность	1	Практические занятия	
41	Удары без вращения мяча справа, слева	1	Практические занятия	
42	Удар «накат» справа и слева	1	Практические занятия	
43	Сочетание ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	1	Практические занятия	
44	Атакующие удары, удар толчок слева с отскока на месте	1	Практические занятия	
45	Развитие специальной выносливости	1	Практические занятия	
46	Основы судейства в настольном теннисе	1	Тренировочные упражнения	
47	Игра с перемещением у стола с дальним расположением у стола	1	Практические занятия	

48	Отбивание мяча от пола, от стола. Набивание ракеткой на время	1	Практические занятия	
49	Игра «удержание мяча в игре»	1	Практические занятия	
50	Круговая тренировка, развитие силы мышц верхних и нижних конечностей	1	Практические занятия	
51	Упражнения для развития прыжковой ловкости	1	Практические занятия	
52	Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов	1	Практические занятия	
53	Выбор позиции	1	Практические занятия	
54	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	Практические занятия	
55	Свободная игра на столе	1	Практические занятия	
56	Тактика игра с разным соперником	1	Практические занятия	
57	Индивидуальная работа по технике ударов	1	Практические занятия	
58	Индивидуальная работа по технике подач	1	Практические занятия	
59	Учебная игра с ранее изученными элементами	1	Практические занятия	
60	Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа	1	Практические занятия	
61	Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног	1	Практические занятия	
62	Специально физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	1	Практические занятия	
63	Игра с ранее изученными элементами	1	Практические занятия	
64	Тестирование по специальной физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
65	Упражнения для развития силы, быстроты реакции	1	Практические занятия	
66	Подрезка открытой и закрытой ракеткой	1	Практические занятия	

			занятия	
67	Игра с перемещением у стола с дальним расположением у стола	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
68	Двусторонняя игра. Разбор ошибок и игровых ситуаций	1	Практические занятия	

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

(см. приложение №1)

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 1)

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы (приложение 1)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

(см. приложение № 2)

**Методические виды продукции:** разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии споривных праздников

**Рекомендации:** памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

### **Условия реализации программы**

Для занятий спортивной секции «Волейбол» используется:

- спортивный зал,
- актовый зал,
- стадион «Шахтер»,

Оборудование:

Спортивный инвентарь

- волейбольные мячи
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания
- гимнастические скакалки
- волейбольная сетка
- гимнастические маты
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи

### **Список литературы:**

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.