

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 93  
имени Кронида Обойщикова  
муниципального образования город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31.08.2020 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Дегтярева О.Н.  
Подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ ФИО.

## **Дополнительная образовательная программа** **«Настольный теннис»**

Направление физкультурно-спортивное

Уровень образования (класс)

основное общее образование, 5-9 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Педагог дополнительного образования: Соболева Л.В.

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа)

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

Программа обучения детей основам техники игры секции настольного тенниса составлена на основе авторской программы В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016 (приложение Внеурочная работа), а так же в основу документа положены методические разработки по настольному теннису.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### Актуальность программы

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. 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 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.

## **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

## **ЗАДАЧИ:**

### Образовательные

- 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.  
Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

#### Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 1 часа, 108 часов в год для учащихся до 14 лет и 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год для учащихся от 14 лет.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальные, практические, комбинированные, соревновательные.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- 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;

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в 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.
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

## Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности	1	1	
2	История развития настольного тенниса	1	1	
3	Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь	1	1	
4	Общефизическая подготовка	15		15
5	Специальная физическая подготовка	15		15
6	Техническая подготовка	35		35
7	Тактика игры	30		30
8	Турниры. Учебные игры	10		10
	<b>итого</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности	2	2	
2	История развития настольного тенниса	2	2	
3	Терминология и правила игры; оборудование и инвентарь	2	2	
4	Общефизическая подготовка	30		30
5	Специальная физическая подготовка	30		30
6	Техническая подготовка	70		70
7	Тактика игры. Основы судейства	60		60
8	Турниры. Учебные игры	20		20
	<b>итого</b>	<b>210</b>	<b>6</b>	<b>210</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Теоретические сведения – 3 часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

## **2. Общефизическая подготовка – 15 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

## **3. Специальная физическая подготовка – 15 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **4. Техническая подготовка -35 часов**

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

## **5. Тактика игры – 30 часов**

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

## **6. Учебная игра – 10 часов**

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения – 6 часов**

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

## **2. Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

## **3. Специальная физическая подготовка – 30 часов**

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

## **4. Техническая подготовка -70 часов**

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

## **5. Тактика игры – 60 часов**

### Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

### Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

## **6. Учебная игра – 20 часов**

- игра защитника против атакующего;
- игра атакующего против защитника;
- игра атакующего против атакующего;
- парные игры.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **3. Терминология, правила н/тенниса; Оборудование и инвентарь:**

Игроку и судье для взаимопонимания важно знать терминологию при нарушениях игры при подаче мяча и розыгрыше очка. Основные: «над столом», «сетка ещё мяч», «неверно подано», «за», «двойной удар» Игра начинается с подачи. По правилам мяч вводят в игру из-за задней линии стола или ее воображаемого продолжения. Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков при преимуществе не менее 2 очков.

Для занятий н.т. необходимы: стол, сетка, мяч, ракетки. стол должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152, 5 см, высотой 76 см Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, темного, желательного зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета по краям и среднюю линию для парной игры параллельно боковым линиям.

Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15, 25 см. Сетка плетеная, с квадратными клетками. Нижний край должен вплотную прилегать к поверхности стола.

Ракетка может быть любой формы, размера и веса. Изготавливается из целого куска фанеры. Наиболее ходовые размеры ракетки: длина 26-30 см, ширина 15-17 см, вес 160-200 г.

Мяч весит около 3.0 граммов, изготавливается из матового целлулоида белого или оранжевого цвета.

Для игры оборудуется место, в котором находятся стол и зоны для перемещения игроков.

### **4. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста**

Стойка является положением наивысшей готовности. Во всех случаях готовности ноги расставлены и чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Хватка должна обеспечивать свободу и естественность движений всей руки при выполнении ударов. Есть две разновидности хваток: европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально.

Способы движения ног при ударе подразделяются:

1. Одношажный способ передвижения.
2. Передвижения скользящими шагами.
3. Передвижение прыжками

Повороты тела вправо и влево, наклоны вперед или назад при быстром перемещении и при перенесении центра тяжести с одной ноги на другую играют не только вспомогательную роль, но и увеличивают силу руки и плеча, вкладываемую в удар.

### **5. Подачи. Удар «толчок». Подставка**

Техника подачи делится на фазы: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. *Подача «прямой удар»* выполняются справа и слева движениями, как в срезке или накате.

*Подача «маятник»* подача придаёт мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. *Подача «веер»*. Её выполняют ладонной и тыльной сторонами ракетки. Она описывает дугу, выпуклой стороной вверх.

В удар «толчком» одновременно вкладываются две силы: сила движения руки вперед и заимствованная сила поступательного движения мяча, посланного противником; поэтому удар «толчком» по скорости полета мяча является одним из самых быстрых в настольном теннисе.

Движение при ударе короткая «подставка» нужно использовать силу поступательного движения мяча, посланного противником, так, чтобы мяч, встретившись с ракеткой, отскочил от нее на сторону противника.

## **6. Подрезка справа – слева**

При ударе «подрезкой» ракетка в большинстве случаев движется по дугообразной линии, как бы описывая полуокружность под мячом. Только с помощью такого движения после начала соприкосновения мяча с поверхностью ракетки можно удлинить продолжительность контакта, необходимого для того, чтобы рука и кисть более полно и лучше выполняли свои функции.

## **7. Накат ракеткой справа и слева**

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Накат закрытой ракеткой (слева): движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх - вперед.

## **8. Основы тактики игры и судейства игры:**

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи. *Тактика подач* — один из важных разделов тактики игры. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола. *Тактика розыгрыша очка* - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. *Тактические варианты розыгрыша очка*: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, нелогичная игра (обманы) постоянное изменение направления полета мяча. *Права и обязанности участников соревнований* Участник соревнований обязан знать и точно соблюдать правила соревнований.

Ведущий судья должен:

Следить за состоянием игровой площадки и стола, проверять высоту сетки до начала встречи, а в необходимых случаях — и в процессе игры. Следить за точным выполнением правил, предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно, а при повторном нарушении — снимать участника соревнований с игры в данной встрече

## **Турниры и свободная игра**

### **Общая физическая подготовка**

#### *Структура тренировки.*

- 1) Теория, разминка, изучение и отработка технических элементов от 0,5 до 1 часа в зависимости от уровня сложности материала.
- 2) Свободная игра в оставшееся время

Для проработки отдельных элементов во время занятий используются:

- а) ракетки с одной накладкой.
- б) ракетки с двумя накладками разных свойств;
- б) игра на столах стандартного и меньшего размеров;
- в) робот – автомат «ТТ- matik»

### **Учебно-методическая литература:**

1. Л.Т. Орлова , А.Ю. Маркова Учебное пособие по настольному теннису. Изд. Лань, 2020
2. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2016