

Администрация
Таборинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение
Таборинский центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрено педагогическим советом
МАУ ТЦДО «Радуга»
Протокол № 28
«25» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ТЦДО
«Радуга»
 /Н.В. Райченко
Приказ № 32 лсо
от 01 сентября 2025г.



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок обучения: 1 лет
Общий объем программы: 180 часов

Автор-составитель:
Петренко Алина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

с.Таборы, 2025 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.	7
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	12
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить

внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы на 1 год:

1 год – 180 час (2 раза в неделю по 2 часа)

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на

специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, года обучения в форме зачета.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

2025-2026 год

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	1 Введение	3		3	Беседа, рассказ
	2 Освоение техники на чувство мяча	5	15	20	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 ОФП.	5	25	30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи и накат мяча.	5	35	40	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники игры настольного тенниса	5	45	50	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.	5	25	30	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите.	2	3	5	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8 Овладение организаторскими способностями.	1	1	2	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	31	149	180	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение

Теория: Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.

Тема 2. Освоение техники на чувство мяча.

Теория: Чувство мяча — приобретённый навык, который выражается в умении предсказать траекторию мяча от своего удара, удара соперника или удара об стол, моментально принять интуитивно правильное решение по обработке мяча и направить его в стол.

Практика: Выделение области, в которую необходимо попадать мячом при выполнении игровых элементов. Например, закрытие половины стола скатертью или полотенцами, увеличение закрываемой области и уменьшение области попадания.

Постановка целей в виде помятых мячей или пластиковых стаканчиков, в которые необходимо попадать вторым отскоком, при выполнении подачи.

Тема 3. ОФП.

Теория: Повышение уровня разностороннего физического развития и функциональных возможностей организма.

Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов (скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений и др.).

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание.

Упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки.

Ходьба в различном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами.

Тема 4. Освоение техники подачи и накат мяча.

Теория: Правила подачи определены Международной федерацией настольного тенниса. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх на высоту не менее 16 см с разжатой ладони подающего игрока.

В процессе подачи мяч должен находиться за концевой линией стола, выше уровня игровой поверхности.

Подача должна быть выполнена так, чтобы мяч сначала коснулся стороны стола подающего, а затем — стороны теннисного стола принимающего игрока, не коснувшись при этом сетки.

Практика: Практиковать различные подачи — верхние, боковые, плоские, короткие, длинные и в направлении различных частей стола.

Подавать с изменениями скорости и ритма.

Подавать точно, прицеливаясь в цели на столе, например, в монету.

Тема 5. Освоение техники игры настольного тенниса.

Теория: Базовые удары. Например, драйв (базовый удар для контроля над мячом), топспин (мячу придают вращение вверх) и бекспин (мячу придают вращение вниз).

Позиция и стойка. Игрок должен стоять на ширине плеч, с ногами, немного согнутыми в коленях, и телом, слегка наклонённым вперёд. Эта позиция обеспечивает оптимальный баланс и позволяет быстро реагировать на движения мяча.

Подача — начальный удар в каждом розыгрыше. Существуют различные техники сервиса, включая топспин, бекспин и слайс-сервисы.

Приём подачи — ответный удар на подачу противника. Цель — нейтрализовать преимущество, которое противник может получить от своей подачи, и вернуть игру в равные условия.

Практика: Для освоения техники используют специализированные упражнения на отдельные элементы. Например, многократное выполнение топспинов по направлению к сетке помогает улучшить этот удар.

Тема 6. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.

Теория: Техника настольного тенниса включает стойки, перемещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары условно делят на промежуточные, атакующие и защитные.

Практика: Освоение технических приёмов. Например, изучение удара толчком, подрезки слева и справа. Для тренировки используют имитационные упражнения, многократное повторение ударных движений.

Изучение сложных подач. Перед изучением подач необходимо научиться имитировать их без мяча, для тренировки можно применять специальные тренировочные диски или станки-тренажёры.

Обучение передвижению. Используют имитационные упражнения, а также простые упражнения по заданиям, когда известно, куда и какой мяч прилетит.

Тема 7. Овладение тактикой игры в защите.

Теория: Основной принцип тактики — целесообразное использование возможностей с учётом сил соперника.

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удаётся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо, когда атакующий игрок даёт возможность выиграть игроку защитного стиля.

Важно уметь распознавать по подготовительным движениям соперника его дальнейшие намерения, принимать оптимальное решение и навязывать свою, неудобную для него манеру игры.

Практика: Отработка различных тактических комбинаций. После того как тактические навыки доведены до совершенства, при анализе соперника можно составить хороший тактический план. В нём можно учесть общие задачи и способы выигрыша очка, проанализировать все свои сильные

стороны, наполнив игру неожиданными действиями, представляющими угрозу для противника.

Использование разнообразных подач. Если подавать мячи только в одно место и с одинаковым характером вращения, то противник очень быстро привыкнет к ним и будет принимать их так, как это ему удобно. Поэтому нужно всё время выполнять разнообразные подачи, чтобы затруднить противнику ведение игры и достичь наибольшего эффекта.

Тема 8 Овладение организаторскими способностями.

Теория: В план работы по судейской практике можно включать такие теоретические темы, как «основы организации и проведения официальных соревнований по настольному теннису», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по настольному теннису», «способы проведения соревнований по настольному теннису» и другие.

Практика: Обучающимся предлагают принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных игр на разных позициях: секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-счётчика, судьи-ассистента. Также можно подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Материально-техническая база для занятий настольным теннисом включает следующее оборудование и инвентарь:

- Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося.
- Набивные мячи.
- Перекладины для подтягивания в висе (5–7 штук).
- Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
- Секундомер.
- Гимнастические скамейки (5–7 штук).
- Теннисные столы (2 штуки).
- Сетки для настольного тенниса (2 штуки).
- Гимнастические маты (2 штуки).
- Табло для подсчёта очков.
- Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Кадровое обеспечение: в настольном теннисе кадровое обеспечение включает работу тренеров, инструкторов и судей. Эти специалисты занимаются разными аспектами: подготовкой спортсменов, организацией занятий и проведением соревнований.

Методическое обеспечение: методическое обеспечение в настольном теннисе включает программы, методы обучения, упражнения и критерии оценки результатов занимающихся. Цель — обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту, оснастить тренировочный процесс необходимыми методическими и техническими средствами обучения.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004