

Муниципальный орган управления образованием  
Таборинского муниципального района

Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Центр детского творчества «Радуга»

Согласовано:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол заседания № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Утверждаю:  
Директор ЦДТ «Радуга»  
Т.М.Иванова



**Образовательная программа  
дополнительного образования детей**

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей **возраста от 10 до 17 лет.**

**Срок реализации – 1 год.**

педагог дополнительного образования  
**Прудников Антон Николаевич.**

С. Таборы  
2016г



## Пояснительная записка.

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности для детей 8-17 лет. Прием в учебные группы осуществляется на добровольной основе по заявлению от одного из родителей или лица, его заменяющего. Программа рассчитана на – 10-12 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения (4 часа в неделю, 144 ч. в год).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Теннис как никакой другой вид спорта способствует развитию координации движений в совокупной связи с логическим мышлением и скорости реакции на внешние раздражители (обстоятельства) Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях Центра детского творчества через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;



- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Цель программы: создание условий для развития и самореализации личности ребенка через обучение игре в настольный теннис.

Задачи программы:

- Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
  - содействие разносторонней физической подготовке;
  - содействие укреплению здоровья обучающихся;
  - воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
  - воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
  - обучение тактике и технике настольного тенниса;
  - развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

### **Ожидаемый результат.**

В результате освоения программы теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно
- умеют применять спортивные знания;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

## Критерии оценивания

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений считаются сдавшими норматив.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки.

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки

- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же этапа обучения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование внутренних соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах центра детского творчества.

Контрольные испытания:

- наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов и техники упражнений;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ тренировочной деятельности занимающихся.

### Учебно-тематический план занятий

№	Название темы	Кол-во часов			Формы работы и контроля
		общее	теория	практика	
1	Ознакомительный курс	4	-	4	Игра, соревнование, викторина
2	Вводные занятия. Инструктаж по тех. Безопасности.	1	1	-	Лекция
3	Общая физическая подготовка	16	2	14	Лекция Выполнение упражнений.
4	Специальная физическая подготовка.	30	5	25	Лекция Выполнение упражнений.
5	Техника игры.	50	9	41	Лекция и наработка техники выполнения упражнений занятия в зале
6	Тактика игры.	30	4	26	Лекция и наработка техники выполнения упражнений занятия в зале
7	Соревнования	5	-	5	Практическая работа
8	Воспитательная работа	8	8	-	Беседы, индивидуальная работа, участие в мероприятиях
Всего часов		144	29	115	



## Содержание программы

### 1. Ознакомительный курс

Теория: Особенности курса. Предупреждение травматизма при выполнении упражнений рассмотрение и освоения базового комплекса упражнений.

Практика: Освоение упражнений, викторина о спорте и теле человека, Соревнование между занимающимися.

Планируемый результат: формирование группы обучающихся.

### 2. Введение. Техника безопасности.

Теория: Особенности курса. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма при занятиях настольным теннисом. Инструктаж по пожарной безопасности. Первая помощь.

Планируемый результат: устойчивые знания по технике безопасности при занятиях теннисом.

### 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Виды общеразвивающих упражнений. Особенности тренировки спортсмена для игры в настольный теннис.

Практика: Выполнение базовых упражнений.

Планируемый результат:

Общее укрепление, подготовка обучающихся к последующим нагрузкам.

### 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Дыхание. Амплитуда движения, темп и ритм упражнения, нагрузка. Специальные упражнения для развития скорости и быстроты реакции.

Практика: Отработка практического применения, ритма и темпа упражнений до «телесной памяти» (автоматизма).

Планируемый результат:

Увеличение скорости реакции у обучающихся

### 5. Техника игры.

Теория: Понятие. Классификация упражнений в зависимости от направления тренировок (способы держания ракетки, перемещение спортсмена) или скоростно-силовые показатели, выносливость

Практика: Отработка техники передвижения при игре. Отработка различных по стилистике хватов.

Планируемый результат: Буклет по истории и развитию настольного тенниса. Действующие правила.

### 6. Тактика игры.

Теория: Виды тактики от стиля игры.

Практика: Отработка различных тактик игры на практике. Турнир среди обучающихся в объединении.

Планируемый результат:

Определение сильнейших игроков из обучающихся.

### **7. Соревнования**

Практика: Проведение соревнований в объединении на звание лучшего игрока («чемпиона Радуги») по настольному теннису.

Планируемый результат:

Определение лучшего игрока в объединении

### **8. Воспитательная работа.**

На протяжении всего учебного года помимо прохождения учебной программы будут проводиться беседы с обучающимися и их родителями (лицами их замещающими)



## Требования к уровню подготовки обучающихся Группы учебно-тренировочного этапа

Требования к уровню подготовки обучающихся Контрольно-переводные испытания (КПИ) Организационно-методические указания (ОМУ): Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём: - Текущей оценки усвоения изучаемого материала - Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей - Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год. Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания (ОМУ): - из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ): - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер Бег 1000 метров Используется для определения скоростной выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Нормативы по технической подготовленности № п/п Наименование  
технического приема

Кол-во ударов Оценка

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки 100/ 80-65 Хор./ Удовл
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки 100/ 80-65 Хор. /Удовл.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки 100 /80-65 Хор. /Удовл.
4. Игра накатами справа по диагонали 30 и более от 20 до 29 Хор. /Удовл.
5. Игра накатами слева по диагонали 30 более от 20 до 29 Хор. /Удовл.
6. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола 20 и более от 15 до19 Хор. /Удовл.
7. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола 20 и более от 15 до19 Хор. /Удовл.
8. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) 5 и менее от 6 до 8 Хор. /Удовл.
9. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) 8 и менее от 9 до 12 Хор. /Удовл.
10. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) 8 6 Хор. /Удовл.
11. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) 9 7 Хор./Удовл.



**Календарно-тематическое планирование  
группы учебно-тренировочного этапа**

№	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1 Ознакомительный период (4 часа)				
1	Ознакомление с деятельностью кружка	4	02.09.2016 – 09.09.2016	
Раздел 2 Введение. Техника безопасности. (1 час)				
Раздел 3 Общая физическая подготовка (20 часов.)				
2	Общеразвивающие упражнения	8	12.09.2016 - 22.09.2016	
3	Упражнения на выносливость	2	26.09.2016 - 27.09.2016	
4	Упражнения на гибкость.	1	28.09.2016	
5	Упражнения на ловкость.	2	29.09.2016 - 03.10.2016	
6	Упражнения на быстроту.	2	04.10.2016 - 05.10.2016	
7	Упражнения на координацию движения.	2	06.10.2016 - 10.10.2016	
8	Упражнения на развитие силовых качеств	1	11.10.2016	
9	Упражнение на развитие прыгучести.	1	12.10.2016	
10	Спортивные и подвижные игры.	1	13.10.2016	
Раздел 4 Специальная физическая подготовка.(30 час.)				
11	Прыжковые упражнения с предметами.	4	17.10.2016 - 20.10.2016	
12	Прыжковые упражнения с отягощением.	2	24.10.2016 - 25.10.2016	
13	Бег на короткие дистанции.	4	26.10.2016 - 01.11.2016	
14	Челночный бег.	4	02.11.2016 – 08.11.2016	
15	Бег с остановками.	2	09.11.2016 – 10.11.2016	
16	Упражнения на гимнастической стенке.	4	14.11.2016 – 17.11.2016	
17	Упражнение с мячом.	4	21.11.2016 – 24.11.2016	
18	Упражнение с набивным мячом	2	28.11.2016 – 29.11.2016	
19	Отработка прием подачи	2	30.11.2016 – 01.12.2016	
20	Упражнения на быстроту и ловкость.	1	05.12.2016	
21	Подведение итогов.	1	06.12.2016	
Раздел 5 Техника игры.(63 часов.)				

22	Способы держания ракетки	4	07.12.2016 – 13.12.2016	
23	Стойка и перемещение теннисиста.	2	14.12.2016 – 15.12.2016	
24	Поддачи:	2	19.12.2016 – 20.12.2016	
25	Имитация подачи мяча.	3	21.12.2016 – 26.12.2016	
26	«Маятник».	2	27.12.2016 – 28.12.2016	
27	«Челнок».	2	29.12.2016 – 11.01.2017	
28	Удары:	2	12.01.2017 – 16.01.2017	
29	Удар толчком слева.	2	17.01.2017 – 18.01.2017	
30	Удар подставка.	2	19.01.2017 – 23.01.2017	
31	Удар накат слева.	2	24.01.2017 – 25.01.2017	
32	Удар накат справа.	2	26.01.2017 – 30.01.2017	
33	Удар подрезка слева.	2	31.01.2017 – 01.02.2017	
34	Удар подрезка справа.	2	02.02.2017 – 06.02.2017	
35	Удар «крученая свеча».	2	07.02.2017 – 08.02.2017	
36	Удар «Стоп».	2	09.02.2017 – 13.02.2017	
37	Удар подача и ее прием.	2	14.02.2017 – 15.02.2017	
38	Плоский удар.	2	16.02.2017 – 20.02.2017	
39	Накат открытой ракеткой справа.	4	21.02.2017 – 27.02.2017	
40	Накат закрытой ракеткой слева.	4	28.02.2017 – 06.03.2017	
41	Короткий накат.	2	02.02.2017 – 06.02.2017	
42	Длинный накат.	2	07.03.2017 – 08.03.2017	
43	Подрезка открытой ракеткой.	4	09.03.2017 – 15.03.2017	
44	Подрезка закрытой ракеткой.	4	16.03.2017 – 22.03.2017	
45	Топ-спин справа.	2	23.03.2017 – 27.03.2017	
46	Топ-спин слева.	2	28.03.2017 – 29.03.2017	



47	Итоговое занятие.	2	30.03.2017 – 03.04.2017	
Раздел 6 Тактика игры(30 часов.)				
48	Передвижение теннисиста.	4	04.04.2017 – 10.04.2017	
49	Тактика игры нападения.	4	11.04.2017 – 17.04.2017	
50	Тактика игры защиты.	4	18.04.2017 – 24.04.2017	
51	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	4	25.04.2017 – 01.05.2017	
52	Учебно - тренировочные игры:	4	02.05.2017 – 08.05.2017	
53	В одиночном разряде.	3	09.05.2017 – 11.05.2017	
54	В парном разряде.	3	15.05.2017 – 17.05.2017	
55	Специальные физ. упражнения	4	18.05.2017 – 24.05.2017	
Раздел 7 Соревнования (5 часов.)				
56	Соревнования.	5	25.05.2017 – 01.06.2017	
Раздел 8. Воспитательная работа (8 часов)				
1	О правилах и регулярности посещения занятий ( совместно с родителями)	2	22.09.2016	
2	О влиянии компьютера на здоровье человека	2	14.10.2016	
3	Поведение в осенний период (ледостав)	1	21.10.2016	
4	О вредных привычках и их опасности.	2	23.12.2016	
5	Поведение в весенний период (таяние льда на реке)	1	07.04.2017	
Итого		144		

## Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

## Список литературы

Для педагога

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: 2004г.

Для обучающихся

2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.

3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999г.

4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2000 г.

5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000г.

Для родителей

6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М., 1995г.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева направо.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.