

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета.  
Протокол № 1  
от 27.09.2017 г.

Утверждена  
приказом директора ДДТ  
№ 52-ОД от 27.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**  
**(для одарённых)**  
Объединение – секция «Ракетка»  
Возраст обучающихся: 10 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Хусаинова Роза Мергасимовна,**  
педагог  
дополнительного образования

Город Гремячинск  
2017

## Содержание

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                         | 3  |
| Учебно-тематический план.....                                      | 5  |
| Содержание программы.....                                          | 6  |
| Методическое обеспечение и условия реализации программы.....       | 8  |
| Критерии и способы оценки результативности реализации программы... | 9  |
| Списки литературы для педагога и обучающихся.....                  | 10 |
| Календарный учебный план реализации программы.....                 | 11 |

## Пояснительная записка

Актуальность программы. Выявление, поддержка, развитие и социализация одарённых детей становятся одной из приоритетных задач современного образования. На организационном уровне эта задача обычно решается путём создания специальных центров или классов для одарённых и талантливых детей. Но существует возможность и другого решения – не удалять одарённого ребенка из естественной для него среды, а обучать и воспитывать, не выводя его из круга обычных сверстников, создав при этом особые условия для развития и реализации его выдающихся возможностей. Такой вариант является оптимальным для обычного учреждения дополнительного образования, в котором выявлены дети с признаками одарённости – способные и мотивированные. Они показывают более высокие результаты в спорте, ориентированы на успех, поэтому для них требуются дополнительные занятия и особая, в том числе психологическая, подготовка к участию в жёсткой состязательной спортивной борьбе.

Цели и задачи программы. Настольный теннис популярен в детской и подростковой среде, доступен для семей даже с невысоким достатком. В ДДТ имеется необходимая материально-техническая база для занятий этим видом спорта. Поэтому вполне естественно, что в ходе освоения обычной игровой программы по настольному теннису выявились дети, показавшие более высокие результаты, т.е. способные к дальнейшему развитию своих возможностей. Для них и разработана данная программа, уже апробированная в предыдущие годы и доказавшая свою эффективность.

**Цель программы: создание условий для дальнейшего развития физических и личностных качеств у детей и подростков, обнаруживших способности к занятиям настольным теннисом.**

**Задачи по достижению цели:**

| <i>Обучающие</i>                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Развивающие</i>                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Воспитательные</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• дать учащимся дополнительные знания в области настольного тенниса);</li><li>• научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;</li><li>• обучить учащихся технике и тактике настольного</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• совершенствовать координацию движений;</li><li>• развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</li><li>• формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• способствовать развитию социальной активности учащихся;</li><li>• воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</li><li>• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;</li><li>• пропагандировать здоровый образ жизни и</li></ul> |

|          |                        |                            |
|----------|------------------------|----------------------------|
| тенниса. | время игрового досуга. | отказ от вредных привычек. |
|----------|------------------------|----------------------------|

Педагогическая целесообразность. Занятия настольным теннисом позволяют снять эмоциональное и физическое напряжение после умственного труда в школе, бороться с гиподинамией, способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков и, в конечном итоге, укреплению здоровья. Кроме того, в ходе занятий формируются личностные качества ребёнка: коммуникабельность, воля, чувство товарищества и ответственности за свои действия. Стремление превзойти соперника в быстроте реакции, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действиях, направленных на достижение победы, приучает детей 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 подъём 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.

Таким образом, программа не только обеспечивает целостность психического, эмоционального и физического здоровья детей и подростков, но и позволяет решить проблему их занятости в свободное время и профилактики асоциального поведения. В этом педагогическая целесообразность программы.

На основе программы могут быть составлены индивидуальные образовательные маршруты, учитывающие желания и возможности каждого ребёнка.

#### Ожидаемые результаты реализации программы.

Обучающиеся будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью систематических занятий физкультурой и спортом;
- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований;
- правила охраны труда и безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста и самостоятельно делать физические упражнения во время игрового досуга;
- владеть основами техники и тактическими приёмами игры в настольный теннис;

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя;
- владеть основами судейства в настольном теннисе, навыками организации мини-турнира.

Кроме того, обучающиеся:

- улучшат состояние своего здоровья;
- повысят адаптивные возможности организма к противостоянию стрессовым условиям внешней среды;
- разовьют координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- приобретут навыки саморегуляции, сотрудничества, взаимоподдержки.

**Учебно-тематический план**  
(2 часа в неделю, 72 часа в год)

| №<br>п/п | Темы (разделы)                                                                                  | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|          |                                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                        |
|          | Вводное занятие. Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррору. Ознакомление с планом работы на год. | 2                | 1      | 1        |                        |
| 1.       | Теоретическая подготовка                                                                        | 6                | 4      | 2        | Тест.<br>Кроссворды    |
| 2.       | Общефизическая подготовка                                                                       | 8                | 1      | 7        | Качество<br>выполнения |
| 3.       | Специальная физическая подготовка                                                               | 8                | 1      | 7        |                        |
| 4.       | Совершенствование техники игры                                                                  | 14               | 0      | 14       |                        |
| 5.       | Тактика успешной игры                                                                           | 16               | 0      | 16       |                        |
| 6.       | Игровая подготовка. Участие в соревнованиях.                                                    | 16               | 0      | 16       | Занятые<br>места       |
|          | Итоговое занятие                                                                                | 2                | 0      | 2        |                        |
|          | Всего                                                                                           | 72               | 7      | 65       |                        |

## Содержание программы

| №<br>п/п | Тема                                      | Содержание                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          | Контроль |
|----------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          |                                           | Теория                                                                                                                                                                                        | Практика                                                                                                                                                                                                                 |          |
|          | Вводное занятие.<br>2 ч.                  | Правила пожарной и электробезопасности.<br>Правила дорожного движения.<br>Антитеррор.<br>Правила обеспечения безопасности во время игры в теннис (повторение). (1)                            | Игра «Опасный случай» (1)                                                                                                                                                                                                |          |
| 1.       | Теоретическая подготовка<br>6 ч.          | Повторение:<br>• особенности игры в настольный теннис;<br>• терминология;<br>• правила игры.<br>Перспективы дальнейшего развития правил игры.<br>Правила организации турниров. Судейство. (4) | Разгадывание кроссворда.<br>Тест.<br>Ролевая игра. (2)                                                                                                                                                                   |          |
| 2.       | Обще-физическая подготовка.<br>8 ч.       | Зачем теннисисту нужна общефизическая подготовка. (1)                                                                                                                                         | Развитие двигательных качеств:<br>• подвижные игры;<br>• ОРУ;<br>• бег;<br>• прыжки;<br>• метание. (7)                                                                                                                   |          |
| 3.       | Специальная физическая подготовка<br>8 ч. | Какие специальные физические качества нужны теннисисту. (1)                                                                                                                                   | <u>Упражнения для развития:</u><br>• прыжковой ловкости,<br>• силы.<br>• выносливости,<br>• гибкости,<br>• внимания и скорости реакции. (7)                                                                              |          |
| 4.       | Совершенствование техники игры<br>14 ч.   |                                                                                                                                                                                               | <u>Поддачи мяча:</u> «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».<br><u>Удары по теннисному мячу:</u><br>- «толчок» (удар без вращения),<br>- «подрезка» (удар с нижним вращением);<br>- «накат» (удар с верхним вращением); |          |

|    |                                                          |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                          |                                                                   | <p>- «топ-спин» (сверх-кручёный удар).</p> <p><u>Поддачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по диагонали;</li> <li>- «восьмерка»;</li> <li>- в один угол стола;</li> <li>- по подставке справа;</li> <li>- по подрезке справа;</li> <li>- «топ спин» справа по подрезке справа;</li> <li>- «топ спин» слева по подрезке слева</li> </ul> <p><u>Приёмы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «кручёная свеча»;</li> <li>- «плоский удар». (14)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |  |
| 5. | Тактика успешной игры<br>16 ч.                           |                                                                   | <p><u>Удары:</u> промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.</p> <p><u>Удары атакующие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- завершающий;</li> <li>- удар по «свече»;</li> <li>- контратакующий;</li> <li>- заторможенный;</li> <li>- укороченный.</li> </ul> <p><u>Удары, отличающиеся по длине полета мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие;</li> <li>- средние;</li> <li>- длинные.</li> </ul> <p><u>Удары по высоте отскока на стороне соперника:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ниже уровня стола;</li> <li>- ниже уровня сетки;</li> <li>- средние (20–30 см);</li> <li>- высокие (50–60 и выше).</li> </ul> <p>(16)</p> |  |
|    | Игровая подготовка.<br>Участие в соревнованиях.<br>16 ч. |                                                                   | <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защитника против атакующего;</li> <li>- атакующего против защитника;</li> <li>- атакующего против атакующего;</li> <li>- парные игры.</li> </ul> <p>Участие в соревнованиях – по особому графику. (16)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|    | Итоговое занятие 2 ч.                                    | Подведение итогов. Обмен мнениями. Достижения личные и командные. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

## Методическое обеспечение и условия реализации программы

В ходе реализации программы особенно важными является принцип совместной деятельности педагога и учащегося. Образовательный процесс необходимо строить так, чтобы учащиеся, опираясь на свой опыт, знания и умения, сами находили нужное решение и наиболее рациональный путь к новым достижениям. Помочь в этом сможет разработка индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) для каждого учащегося. ИОМ представляет собой поэтапный план конкретных действий юного теннисиста для достижения того или иного результата. Поэтому обязательным условием является разработка ИОМ самим ребёнком под руководством педагога. Юный спортсмен должен научиться самостоятельно следовать этому плану, контролировать себя, адекватно оценивать свои успехи и неудачи, анализировать их причины и делать выводы..

В теннисе, как и в спорте вообще, успех в решающей степени зависит от тренированности спортсмена. Поэтому программа предусматривает такое количество учебно-тренировочных занятий, которое многократно превышает количество теоретических. Теория техники и тактики игры изучается и тут же закрепляется на практике. Только для изучения правил организации турниров и судейства выделяются отдельные теоретические занятия.

Для повышения интереса к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы** формируют у учащихся предварительные представления об изучаемом движении, упражнении, приёме. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- **Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, видеозаписей. Эти методы помогают создать конкретные представления о том, что изучается.
- Наиболее эффективными являются **практические методы**: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает разучивание (по частям и в целом), а затем многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей уже образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий** для 2-х учащихся:

1. Скакалки – 2 шт.
2. Мячи теннисные – 2 шт.
3. Ракетки теннисные – 2 шт.
4. теннисный стол – 1 шт.



5. Учебно-методическая литература по настольному теннису, видеозаписи.

**Критерии и способы оценки результативности реализации программы**

Оценка результативности реализации программы может быть сделана на основе сведений, полученных в ходе тематических плановых проверок, при собеседовании с учащимися, родителями, а также по итогам выполнения индивидуального образовательного маршрута или по дневнику личных достижений учащегося.

Для оценки уровня освоения программы учащимися можно воспользоваться следующей таблицей:

| №<br>п/п | Критерии                                                          | Оценки по уровням                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                   | Допустимый                                                                                                                                                               | Достаточный                                                                                                                                                                                                     | Высокий                                                                                                                                                                                                      |
| 1.       | Заинтересованность,<br>мотивация                                  | Интерес к занятиям непостоянен, повышается в случае успеха. Реакция на неудачи адекватная.                                                                               | Интерес к занятиям устойчивый, пропусков нет. Самооценка адекватная. Стремление к лучшим результатам непостоянно.                                                                                               | Учащийся посещает занятия с удовольствием, без пропусков. Проявляет желание достичь лучших результатов и готов больше тренироваться.                                                                         |
| 2.       | Волевые качества,<br>настойчивость                                | Учащийся получает удовольствие от процесса игры, но не стремится быть первым и не проявляет упорства в достижении результатов, старается не участвовать в соревнованиях. | Испытывает воодушевление в случае успеха, но в соревнованиях участвует без особого желания. После неудач требуется некоторое время, чтобы собраться с силами и проявить настойчивость для улучшения результата. | Не останавливается на достигнутом, проявляет желание участвовать в соревнованиях даже с заведомо более опытными соперниками. Неудачи усиливают стремление упорно работать для достижения лучшего результата. |
| 3.       | Освоение тактических способов и технических приёмов успешной игры | Осваивает после длительных упражнений и не в полном объёме.                                                                                                              | Осваивает неравномерно.                                                                                                                                                                                         | Осваивает быстро и успешно применяет.                                                                                                                                                                        |
| 4.       | Спортивные достижения                                             | Участник соревнований районного уровня                                                                                                                                   | Призёр районных и участник межмуниципальных соревнований                                                                                                                                                        | Призёр соревнований межмуниципального уровня и участник краевых турниров.                                                                                                                                    |

Промежуточная аттестация – по итогам полугодия (декабрь), итоговая – по окончании учебного года (май).

### **Список литературы для педагога. Учебники.**

1. Виленский М.А и др. Физическая культура. 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений. 6-е издание. – Москва: «Просвещение», 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений. 6-е издание. – Москва: «Просвещение», 2010.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений. 6-е издание. – Москва: «Просвещение», 2011.

### **Прочая литература и Интернет-ресурсы**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 1980.
3. Барчукова Г.В., Журавлёва А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В. – М., 2013. – 87 с.
4. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Барчукова Г.В. Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Изд-во ООО «УП-Принт», 2010.
6. Былеева Л. и др. Подвижные игры. М., 1974.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
8. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М.: «Физкультура и спорт», 1978.
9. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта) / Сост. серии Штейнбах В.Л. / М.: Олимпия Пресс, 2005.
10. Видеоуроки по настольному теннису <https://www.youtube.com/results?search> [Электронный ресурс]

### **Литература для обучающихся**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: «Физкультура и спорт», 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М.: «Физкультура и спорт», 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта / Под ред. Столбова В.В. М.: «Радуга», 1982.
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М.: «Физкультура и спорт», 1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: «Ирфон», 1986.