

Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий технологический колледж»



**Дополнительная образовательная программа**  
**«Настольный теннис»**  
для учащихся 15 - 18 лет  
1 год

г. Череповец, 2019

## Пояснительная записка

Спортивная игра в теннис занимает значительное место в системе физического воспитания.

Занятия спортивными играми – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития занимающихся.

Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр.

Теннис - это спортивная игра, богато насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

Игра в настольный теннис отличается от других игр сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мячом. Такая игра требует умения выполнять удары с ходу в процессе свободного, быстрого передвижения. Действия теннисиста требует высокой координации движений.

Сравнительно небольшие размеры стола, большая скорость перемещения мяча, быстрая смена игровых ситуаций требуют от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные технические приёмы и тактические действия.

Достижение спортивного мастерства в современном настольном теннисе возможно только при высоком развитии морально - волевых качеств, при всесторонней физической подготовленности, при овладении совершенной спортивной техникой и тактикой.

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.

*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 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 в городе, учебно-материальной базой колледжа и, естественно, подготовленностью самого преподавателя.

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.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Педагогическая целесообразность* позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **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.

### **Этапы реализации программы:**

1. *Теоретическая подготовка*  
(общее понятие о теннисе)
2. *Физическая подготовка*  
(общая и специальная физическая подготовка)
3. *Техническая подготовка*  
(перемещения, удары)
4. *Тактическая подготовка*  
(ведение спортивной игры)

Образовательная программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения (144 часа в год), для учащихся 15-18 лет.

**В возрасте 15 - 18 лет** подростков интересует достижение конкретного определенного результата: укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц.

Количество детей в объединении – 10- 12 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю).

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений.

#### **Структура занятия:**

1. Вводный инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям на занятиях по настольному теннису.

2. Разучивание различных приёмов и атак.

3. Закрепление полученных знаний на практике.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору - общественнику и спортивному судье.

Занятия настольным теннисом развивают координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Учащиеся должны **знать:**

1. Историю развития настольного тенниса;

2. Оборудование и инвентарь;

3. Правила и приемы игры;

4. Приемы игры («школа» техники),

5. Основные удары и др.

**Уметь:**

1. Совершенствовать приемы игры в тактических действиях, в одиночных и парных встречах;

2. Применять разнообразные способы подачи и их приемы, удары, передвижения;

3. Планировать тактические действия.

В конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке, упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Учащиеся в течение учебного года участвуют в соревновании внутри объединения не менее 2-4 встреч.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога.

Требования по подготовке:

1. Ответы на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал);

2. Участие внутри объединения в соревнованиях.

Итогом обучения по прохождению данной программы являются грамоты, сертификаты.

## Учебно-тематический план

Для учащихся 15-18 лет

4 часа в неделю

№	Разделы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
<b>1 .</b>	<b>Общее понятие о теннисе</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
1.1.	Вводное занятие	2	2	
1.2.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	2	2	
1.3.	Первая помощь при травмах.	2	2	
1.4.	Правила игры	4		4
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	2	
2.1.	Общее понятие	2	2	
2.2.	Упражнения для определения координированности движений	4		4
2.3.	Упражнения для определения гибкости	4		4
2.4.	Упражнения для определения ловкости	2		2
2.5.	Основные виды вращения мяча	2		2
2.6.	Виды ударов	4		
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	10	30
3.1.	Основы техники игры	8	2	
3.2.	Основные виды вращения мяча	8	2	
3.3.	Виды ударов	8	2	
3.4.	Сочетание ударов.	8	2	
3.5.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх.	8	2	
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
4.1	Общее понятие	2	2	
4.2	Тактика одиночных встреч	6	2	
4.3	Тактика и техника парных встреч.	6		
4.4	Планирование тактических действий.	4		
4.5.	Значение начальной расстановки игроков.	4		
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	8		
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>16</b>	2	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	10	2	
5.2.	Контрольные испытания	6		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

## Содержание программы

№	Название раздела и тем	Основные узловые моменты
<b>I.</b>	<b>Общее понятие о теннисе</b>	
1.1.	Вводное занятие	Знакомство с коллективом, с программой обучения. История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям.
1.2.	Инвентарь для настольного тенниса  <i>Практика</i>	Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. <i>Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.</i>
1.3.	Первая помощь при травмах	Травмы и другие неприятности, подстерегающие теннисиста. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по настольному теннису.
1.4.	Правила игры.	Общее понятие. Правила игры.
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	
2.1.	Общее понятие	Значение физической подготовки. Виды. Отличие.
2.2.	Упражнения для определения координированности движений	Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в

		длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.
2.3.	Упражнения для определения гибкости	Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки Упражнения на растягивание мышц.
2.4.	Упражнения для определения ловкости	Метание теннисного мяча в цель и на дальность
2.5.	Основные виды вращения мяча	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
2.6.	Виды ударов	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
3.1.	Основы техники и тактики игры.	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером») Основная стойка и позиция.
3.2.	Основные виды вращения мяча	Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа



		<p>без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др.</p> <p><i>Практика</i></p> <p>Подрезки. Накаты</p> <p><i>Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.</i></p> <p><i>Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами) Поочередные контрудары слева и справа.</i></p>
3.3.	Виды ударов	<p>Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные.</p> <p>Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.</p> <p>Различные моменты удара по мячу.</p> <p><i>Практика</i></p> <p><i>Подача с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники»</i></p>
3.4.	Сочетание ударов.	<p>Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.</p> <p><i>Практика</i></p> <p><i>Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» и др.</i></p>
3.5.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	<p>Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.</p> <p><i>Практика</i></p> <p><i>Совершенствование тактики игры в разных зонах.</i></p>
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	
4.1.	Общее понятие	<p>Взаимосвязь техники и тактики игры.</p> <p>Общая тактическая подготовка.</p> <p>Выработка индивидуального</p>

		тактического стиля.
4.2.	<p>Тактика одиночных встреч.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.</p> <p><i>Композиции, используемые нападающим против противника</i></p>
4.3.	<p>Тактика и техника парных встреч.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.</p> <p><i>Композиции, используемые нападающим против защитника</i></p>
4.4.	<p>Планирование тактических действий.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Выбор темпа игры.</p> <p>Выбор позиции.</p> <p>Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.</p> <p><i>Композиции, используемые нападающим против нападающего</i></p>
4.5.	<p>Значение начальной расстановки игроков.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.</p> <p>Совершенствование тактики игры в разных зонах.</p> <p><i>Композиции, используемые защитником против защитника против защитника.</i></p>
4.6.	<p>Тактика игроков в смешанных парных играх.</p> <p><i>Практика</i></p>	<p>Особенности парных игр и тактика смешанных игр.</p> <p><i>Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника.</i></p> <p><i>Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками.</i></p>
<b>V.</b>	<b>Соревнования</b>	

5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. <i>Практика Судейство соревнований. Оформление документации</i>
5.2.	Контрольные испытания.	Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки. <i>Практика Эстафеты с элементами настольного тенниса.</i>

## **Методическое обеспечение программы**

Применяются следующие **способы и формы** работы с детьми:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, карточки – задания;
- тестирование, и т.п.;
- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

**Методы обучения:**

- словесный – при формировании теоретических и фактических знаний, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер;
- практический – для развития практических умений и навыков;
- репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний;

**Дидактический материал:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);
- дидактические (карточки, рабочие тетради);

Средства, необходимые для реализации программы:

- теннисный стол,
- теннисные мячики,
- теннисная сетка,
- ракетки,
- тренировочная стена,
- гимнастические скамейки,
- скакалки.

## Список литературы

### Для педагогов:

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- 2.Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- 3.Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- 4.Кариена З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
- 5.Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
- 6.Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.