

Утверждена  
приказом директора № 63  
от "24" августа 2012 года

Проверена на реализацию  
стандарта в полном объеме  
и.о. зам. директора по УВР  
Юрков А.А.  
"25" августа 2020 года

Утверждена  
приказом директора № 63  
от " 24 " августа 20 18 года

**Класс: 7**

**2020 – 2021**  
**учебный год**

## **1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251- 03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

### **Цели и задачи программы.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

За основу при разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

## **2. Общая характеристика.**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и

формированию сложнокоординационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 9 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 40 минут.

### **Ожидаемые результаты.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### **3. Содержание образовательной программы.**

Материал программы разделен на четыре раздела:

#### **1. Основы знаний о физической культуре.**

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.

#### 4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

#### 4. Способы двигательной деятельности.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

#### 5. Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса — 3 шт.
2. Стол для настольного тенниса — 3 шт.

#### 6. Учебно-тематическое планирование.

| № п/п | Виды программного материала                                                                                       | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Теория                                                                                                            | 4                         |
| 2     | Общефизическая специальная физическая подготовка.                                                                 | 4                         |
| 3     | Обучение техническим приёмам.<br>Интегральная подготовка.<br>Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра. | 26                        |
| 6     | Итого:                                                                                                            | 34                        |

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 х 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.

## 7. Планирование.

| №<br>урок<br>а п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                  | <b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие.</b> Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки. | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол<br>Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.                                                                                   |
| 2                  | <b>История развития настольного тенниса.</b> Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.                                                                                                                                                                       | <b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.         |
| 3                  | <b>Правила игры в настольный теннис.</b> Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.                                                                                                                                                                                                     | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. |
| 4.                 | <b>Правила игры в настольный теннис.</b> Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комбинации из освоенных элементов. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.                                                                                                                                  |
| 5.                 | <b>Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.                                                                                                                   |
| 6.                 | <b>Толчок.</b> Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.                                                                                                                                                  |
| 7.                 | <b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя.                                                                                                                                                                                             |

|          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                             | Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8.       | Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».                                                                                                            | Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.       | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».                                                                                                    | Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10       | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».                                                                     | Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.                                                                                                                                                                                                                     |
| 11.      | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.                                                                                                       | Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.                                                                                                                                       |
| 12 - 13. | <b>Накаты.</b><br>Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. | Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.                                                                                                                                                                                                                            |
| 14.      | <b>Подрезы.</b><br>Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.                                       | Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.                                                                                                                                                             |
| 15 - 16. | <b>Накаты и подрезки.</b>                                                                                                                                                   | Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.                                                                                                                                                                                                            |
| 17.      | <b>Тестирование.</b>                                                                                                                                                        | Тестирование теннисных умений.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18.      | <b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.<br><i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>                | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».                                                                                                                                                                                                |
| 19 - 21. | Закрепление ударов с перемещением.                                                                                                                                          | Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 22 - 26  | <b>Комбинации.</b><br>Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.                                                                                     | Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинаций, используемые нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника. |
| 27- 28   | Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.                                                  | Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                            | конусов, упражнения на частоту движений ног.                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29-30 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. | Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером.<br>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений.<br>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. |
| 31    | <i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i><br>Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.            | Обучение простейшему ведению счета.<br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков.                                                                                                                                                                                                 |
| 32.   | <b>Итоговое тестирование.</b>                                                                                                              | Тестирование теннисных умений.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 33.   | <b>Игры со счетом.</b>                                                                                                                     | Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.                                                                                                                                                                          |
| 34.   | <b>Соревнования.</b>                                                                                                                       | Участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 8. Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. 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.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. 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, 1995
7. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».
9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы  
[www.scientific.ru](http://www.scientific.ru)  
[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)  
<http://physnet.ru>  
[www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru)  
[www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru)  
[www.phys.msu.ru](http://www.phys.msu.ru) [www.km.ru/education](http://www.km.ru/education)  
[www.edios.ru](http://www.edios.ru) Ресурсное обеспечение



