

**Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КОГПОБУ  
«Кировский лесопромышленный  
колледж»  
А.Ю.Устюгов  
\_\_\_\_\_ 2023г.  
МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:  
Мусохранов Е.Ю.,  
преподаватель

Киров  
2023

Рассмотрена на заседании ПЦК  
преподавателей физической культуры,  
ОБЖ и БЖ

Протокол № 5  
от «25» 04 2023 г.

Председатель ПЦК  
А.С. Лялин А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ

«10» 04 2023 г.  
И.Б.Лялина И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Мусохранов Е.Ю. – преподаватель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Лялин А.С. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

## СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты программы.....	5
Учебно-тематический план.....	6
Содержание программы.....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
Календарный учебный график.....	8
Условия реализации программы.....	8
Формы и методы контроля.....	8
Список литературы.....	8

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность и значимость программы.** Настольный теннис в нашей стране очень популярен, особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, он оказывает благотворное воздействие на психическое и физическое здоровье человека.

В процессе освоения программы большое внимание уделяется формированию правильной осанки обучающихся, развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои силы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Адресат программы:** обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

**Объем программы:** 234 часа (1 час – 45 минут).

**Количество обучающихся в группе:** не более 15 человек (девушки и юноши занимаются в одной группе).

**Срок освоения программы:** 10 месяцев (сентябрь - июнь).

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** по 3 занятия в неделю (всего 6 часов в неделю). Одно занятие – 2 академических часа (90 мин.).

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### Задачи программы:

Обучающие:

- Знакомство с правилами безопасности;
- Освоение техники и тактики настольного тенниса;
- Знакомство с правилами проведения соревнований.

Развивающие:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Развитие вестибулярного аппарата;
- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- Формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Подготовка физически крепких, гармонично развитых ребят;
- Воспитание волевого характера у обучающихся;
- Воспитание командного духа;
- Приобщение к общечеловеческим ценностям.

### Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Правила безопасности при игре в настольный теннис;
- Историю развития настольного тенниса;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила проведения соревнований по настольному теннису;
- Технические приемы в настольном теннисе;
- Тактические приемы в настольном теннисе.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Проводить специальную разминку теннисиста;
- Применять приемы тактики игры на практике;
- Осуществлять судейство в теннисе;
- Организовывать мини-турниры по настольному теннису;
- Общаться в спортивном коллективе;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6
2.	История развития настольного тенниса	2
3.	Общая физическая подготовка	32
4.	Специальная физическая подготовка	110
5.	Тактическая подготовка	32
6.	Игры с партнером	36
7.	Соревнования	16
	Всего	234

### Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Вступление. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятии. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. Правила игры в настольный теннис.

#### Раздел 2. История развития настольного тенниса.

История возникновения и развития настольного тенниса. Развитие тенниса в России. Его место в Олимпийском движении. Современное состояние и тенденции развития тенниса.

#### Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии.

Упражнения общефизической подготовки:

- Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- Медленный бег; бег на время; прыжковые упражнения;
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком);
- Подвижные игры с мячом и без него;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения на координацию движений.

#### Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

**Подача.** Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.

Отработка навыка выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.

**Толчок** – один из простейших технических приемов. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.

**Обучение ударам с отскока.** Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

**Обучение удару срезка справа с отскока.** Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.

**Обучению удару срезка слева с отскока на месте.** Упражнения «школы мяча». Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.

**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.

**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. Обработка ударов в парах.

**Накаты.** 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.

**Подрезы.** 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.

**Обучение ударам с перемещением.** Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».

**Комбинации.** Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.

Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.

Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.

Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу; активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Практика: различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

## **Раздел 6. Игры с партнером.**

Тактика игры с разными противниками. Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения.

Правила игры на счет (соревнования). Судейские термины.

Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

## **Раздел 7. Соревнования.**

Участие в соревнованиях различного уровня. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Раздел 2. История развития настольного тенниса. Раздел 3. Общая физическая подготовка.
2.	2 месяц	Раздел 3. Общая физическая подготовка.
3.	3 месяц	Раздел 3. Общая физическая подготовка. Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
4.	4 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
5.	5 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
6.	6 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
7.	7 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
8.	8 месяц	Раздел 5. Тактическая подготовка.
9.	9 месяц	Раздел 5. Тактическая подготовка. Раздел 6. Игры с партнером.
10.	10 месяц	Раздел 6. Игры с партнером. Раздел 7. Соревнования.

\*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале колледжа.

Спортивный инвентарь:

- Набор для настольного тенниса – 8 шт.;
- Стол для настольного тенниса – 8 шт.

### Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

### Требования к безопасности образовательной среды.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога.

## Формы и методы контроля

Периодическое тестирование теннисных умений. Соревнования разного уровня.

## Список литературы

1. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис/Э.Я.Фриерман. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2005 г.
2. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста спорт, 2005.
3. Г.В.Барчукова, ВМ.М.Богущес, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса – Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006.