

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВЕРШИНА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 14 » 08 2024 г.  
протокол № 1



Утверждаю:

Вардашева 20 24 г.

Директор ГБОУ «Вершина»

Вардашева З.Г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по настольному теннису**

направленность: спорт  
возраст обучающихся: 12-17 лет  
срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:  
преподаватель ГБОУ «Вершина»  
**Гергиев Марат Зураплович**

г. Владикавказ, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису спортивной направленности адресована обучающимся 12-17 лет, проявляющим заинтересованность и способности к настольному теннису.

### Актуальность и педагогическая целесообразность 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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 двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Целью программы является выявление одаренных в области спорта детей и подростков; создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-12 обучающихся.

Срок реализации программы: 9 месяцев, 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

### Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	<b>80</b>	<b>26</b>	<b>54</b>	Зачет в форме спарринг игры
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	
1.2.	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	10	2	8	
1.2	Техника передвижений у стола, координация.	8	2	6	
1.3	Точность попадания, техника.	10	4	6	
1.4	Атака, контратака.	10	4	6	
1.5	Подача мяча	8	2	6	
1.6	Восемь принципов выполнения удара.	10	4	6	
1.7	Игра различными ударами без потери мяча.	10	4	6	
1.8	Стойка. Координация у стола.	8	2	6	

1.9	Текущий контроль успеваемости	4	0	4	
<b>2.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	Зачет в форме спарринг игры
2.1	Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	4	1	3	
2.2	Удар справа, удар слева.	4	1	3	
2.3	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	6	2	4	
2.4	Тактические приёмы и комбинации.	4	1	3	
2.5	Возврат мяча срезка слева влево.	4	1	3	
2.6	Теоретические примеры.	2	1	1	
2.7	Тренировки сложных подач и их приёма.	6	2	4	
2.8	Имитационные упражнения.	6	2	4	
2.9	Активный приём подачи накатом.	6	2	4	
2.10	Подрезка мяча справа и слева.	6	2	4	
2.11	Текущий контроль успеваемости	2	0	2	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	Зачет в форме спарринг игры
3.1	Восемь принципов выполнения удара.	7	2	5	
3.2	Игра различными ударами без потери мяча.	7	2	5	
3.3	Стойка. Координация у стола.	6	1	5	
3.4	Перемещение у стола.	6	1	5	

3.5	Точность попадания. Техника.	6	1	5	
3.6	Текущий контроль успеваемости.	2	0	2	
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	Зачет в форме спарринг игры
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	5	1	4	
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	5	1	4	
4.3	Индивидуальная короткая подача.	5	1	4	
4.4	Отработка технических приёмов настольного тенниса.	5	1	4	
4.5	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	0	2	
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Зачет в форме спарринг игры
5.1	Правила игры (теория).	2	2	0	
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	2	0	2	
5.3	Парные игры.	2	0	2	
5.4	Текущий контроль успеваемости	2	0	2	
<b>6.</b>	<b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Зачет в форме спарринг игры
6.1	Имитация ударов на столе.	2	1	1	
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	1	1	

6.3	Совершенствование подач и их приёма.	2	1	1	
6.4.	Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	2	1	1	
6.5	Комбинированные серии ударов.	2	1	1	
6.6	Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	
<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Зачет в форме спарринг игры
7.1	Сдача нормативов.	2	0	2	
7.2	Тесты игровые.	2	0	2	
7.3	Индивидуальная работа.	2	1	1	
<b>8.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Зачет в форме спарринг игры и сдача нормативов
Итого:		216			

### Содержание программы.

#### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

##### Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

##### Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

##### Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

##### Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

### **3. Техническая подготовка.**

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

### **4. Индивидуальная подготовка.**

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

### **5. Игровая подготовка.**

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

### **6. Упражнения по элементам (тренинг).**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.

Практический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

### **7. Контроль нормативов физического развития.**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## 8. Промежуточная аттестация

Зачет в форме спарринг игры и сдача нормативов.

### Планируемые результаты:

По окончании обучения по программе обучающиеся:

#### Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- правила проведения соревнований.

#### Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- владеть приёмами: накат справа и слева по диагонали; накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»; накат справа и слева в один угол стола; топ – пин справа по подставке справа; топ – пин слева по подставке; топ – пин справа по подрезке справа; топ – пин слева по подрезке слева;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

#### Разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивные возможности организма;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

### Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:



- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

#### Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме соревнования, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

### **Оценочные материалы**

#### ***Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения***

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

#### ***Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.***

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с.

Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

**Методическое обеспечение**

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы и темы</i>	<i>Формы занятия</i>	<i>Приемы и методы организации занятий</i>	<i>Методический и дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение</i>
1	Техника: совершенствов ание передвижения и координации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоролик	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Тактика: отработка техничко – тактической комбинации.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Индивидуальна я подготовка.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал.	Теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

4	Игры на счёт.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.		Спортивный зал
5	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоролик	Тренажёрный зал
6	Контроль нормативов физического развития.	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Нормативы	Спортивный зал

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническое:**

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

#### **Кадровое:**

Работу по программе осуществляет преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

### Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	9 сентября 2024 г.	31 мая 2025 г.	36 3 модуля по 12 недель	216	3 раза в неделю по 2 часа  (1 учебный час – 40 мин)

### Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема мероприятия</i>	<i>Дата</i>
1	Всемирный день туризма	27 сентября
2	Беседа, посвященная Дню Героев Отечества	9 декабря
3	Беседы, посвященные государственным и народным праздникам	в течение периода обучения
4	Беседы, посвящённая здоровому образу жизни, диалоги о вреде психотропных веществ, табака, алкоголя, наркотиков	в течение периода обучения
5	Беседы по ТБ, ПБ, антитеррору, ПДД и т.п.	в течение периода обучения
6	Беседа, посвященная Дню физкультурника	12 августа

### **Список литературы для педагога**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Список литературы для обучающихся**

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

2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.

3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.