

Департамент образования администрации города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 47 г.Томска

УТВЕРЖДЕНА и введена в действие  
Приказом № 204 от «1» сентября 2021 г.  
Директор МАОУ СОШ № 47 г. Томска  
Л.А. Никифорова  
«1» сентября 2021 г.



Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от «24» «августа» 2021 г.  
Председатель Л.А. Никифорова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Бухлов Владимир Михайлович  
Преподаватель – организатор ОБЖ

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Модуль «настольный теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (6–11 классы). Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать их физические качества, пробуждает интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта

**Актуальность программы.** Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта. 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. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

**Новизна.** 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 школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность.** Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно - ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Объем программы:** 136 часов.

**Срок реализации:** 1 год.

**Форма обучения:** очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17.) групповая.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 1 год бучения, 4 часа в неделю ( 2 раза в неделю по 2 часа), 136 часов в год.

**Цель программы:** Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

**Задачи:**

- Обучающие: приобретение теоретических и методических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- Развивающие: формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- Воспитывающие: воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

**Учащиеся должны знать:**

- историю спорта вообще и тенниса в частности;
- нормативы по общей физической подготовке;
- правила игры в настольный теннис.

**Учащиеся должны уметь:**

- играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- играть на счет и судить соревнования по теннису;
- применять спортивные и медицинские знания;
- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол – во часов	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	Входной контроль
2.	Техническая подготовка	16	Текущий
3.	Тактическая подготовка	16	Текущий
4.	Физическая подготовка	20	Текущий
5.	Специальная физическая	20	Текущий
6.	Игровая подготовка	50	Текущий
7.	Соревнования	4	Текущий
8.	Контрольные нормативы	2	Тестирование
	Итого	136	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Теоретические сведения (10 часов)

Сведения об истории возникновения, развития характерных особенностей игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся, контроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис.

#### 2. Техническая подготовка (16 часов)

Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста. Стойка теннисиста. Основные виды вращения мяча. Поддача мяча. Удары по теннисному мячу.

#### 3. Тактическая подготовка (16 часов)

Прием подач ударом. Поддачи мяча в нападении. Удары атакующие, защитные. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника.

#### **4. Физическая подготовка (20 часов)\**

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки.

#### **5. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания на быстроту реакции.

#### **6. Игровая подготовка (50 часов)**

Парные игры. «Игра защитника против атакующего». «Игра атакующего против защитника».

#### **7. Соревнования (4 часов)**

Правила проведения соревнований. Правила по ТБ во время проведения соревнований.

#### **8. Контрольные нормативы (2 часа)**

Контрольно – тестовые испытания.

### Календарно – тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Введение в мир настольного тенниса. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	2	
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Способы держания ракетки	2	
3.	Оборудование и инвентарь. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Стойка теннисиста.	2	
4.	Перемещения игрока. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	
5.	Правила игры в настольный теннис. Способы игры.	2	
6.	Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом	2	
7.	Передвижения теннисиста. Стойка теннисиста.	2	
8.	Основные виды вращения мяча. Поддача мяча.	2	
9.	Удары по теннисному мячу.	2	
10.	Удары по теннисному мячу.	2	
11.	Жонглирование теннисным мячом. Стойка теннисиста.	2	
12.	Поддача мяча. Удары по теннисному мячу.	2	
13.	Жонглирование теннисным мячом.	2	
14.	Прием пода ударом	2	
15.	Прием пода ударом	2	
16.	Прием пода ударом	2	
17.	Удары отличающиеся по длине полета мяча	2	
18.	Удары отличающиеся по длине полета мяча	2	
19.	Удары отличающиеся по длине полета мяча	2	
20.	Удары атакующие, защитные	2	
21.	Удары атакующие, защитные	2	
22.	Подвижные игры. Учебная игра.	2	
23.	Подвижные игры. Учебная игра.	2	
24.	Подвижные игры. Учебная игра.	2	
25.	Подвижные игры. Учебная игра.	2	
26.	Подвижные игры. Учебная игра.	2	
27.	ОРУ. Учебная игра	2	

28.	ОРУ. Учебная игра	2	
29.	ОРУ. Учебная игра	2	
30.	ОРУ. Учебная игра	2	
31.	ОРУ. Учебная игра	2	
32.	Бег. Учебная игра	2	
33.	Бег. Учебная игра	2	
34.	Бег. Учебная игра	2	
35.	Бег. Учебная игра	2	
36.	Бег. Учебная игра	2	
37.	Прыжки. Учебная игра	2	
38.	Прыжки. Учебная игра	2	
39.	Прыжки. Учебная игра	2	
40.	Прыжки. Учебная игра	2	
41.	Прыжки. Учебная игра	2	
42.	Упражнения для развития прыжковой ловкости Учебная игра	2	
43.	Упражнения для развития прыжковой ловкости Учебная игра	2	
44.	Упражнения для развития прыжковой ловкости Учебная игра	2	
45.	Упражнения для развития прыжковой ловкости Учебная игра	2	
46.	Упражнения для развития силы. Учебная игра	2	
47.	Упражнения для развития силы. Учебная игра	2	
48.	Упражнения для развития силы. Учебная игра	2	
49.	Упражнения для развития силы. Учебная игра	2	
50.	Упражнения для развития выносливости. Учебная игра	2	
51.	Упражнения для развития выносливости. Учебная игра	2	
52.	Упражнения для развития выносливости. Учебная игра	2	
53.	Упражнения для развития выносливости. Учебная игра	2	
54.	Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	2	
55.	Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	2	
56.	Упражнения для развития гибкости.	2	

	Учебная игра.		
57.	Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	2	
58.	Упражнения для развития внимания на быстроту реакции. Учебная игра.	2	
59.	Упражнения для развития внимания на быстроту реакции. Учебная игра.	2	
60.	Упражнения для развития внимания на быстроту реакции. Учебная игра.	2	
61.	Упражнения для развития внимания на быстроту реакции. Учебная игра.	2	
62.	Учебная игра.	2	
63.	Учебная игра.	2	
64.	Учебная игра.	2	
65.	Учебная игра.	2	
66.	Учебная игра.	2	
67.	Правила проведения соревнований. Правила по ТБ во время проведения соревнований. Соревнования.	4	
68.	Контрольно – тестовые испытания	2	



## **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Настольный теннис» необходим спортивный зал со спортивным оборудованием.

### **Оборудование:**

- Сетка для настольного тенниса;
- Ракетки для настольного тенниса;
- Мячи для настольного тенниса;
- Стол для настольного тенниса;
- Гимнастические скамейки, скакалки.

## **Список 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
7. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995
8. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

9. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ»,  
«физическая подготовка».

10. 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)