

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся 6 – 17 лет.

Количество часов – 68 часов.

2023/2024 год  
а.Арнасай

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность данной программы** – спортивно-массовая. Программа реализуется в форме секции.

**Количество учеников в группе** — 12 уч-ся. В состав секции включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «настольный теннис».

Данная секция относится к *базовому уровню* и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В школьном возрасте проявляется наибольшая двигательная активность ребенка, поэтому очень важно при помощи физических упражнений развить ее и поддержать на протяжении продолжительного времени.

Многочисленные эксперименты отечественных и зарубежных ученых подтверждают тезис о том, что ребенок, занимающийся любым видом спорта уже в течение одного года, обгоняет своих сверстников по уровню физического развития. Анализ медицинской литературы подтверждает, что дети развиваются по своим законам и зависят на начальном пути от физических упражнений и мышечных сокращений, лежащих в основе развития детского организма. Мышцы составляют одну треть веса ребенка, поэтому процессы, проходящие в них, вызывают положительные изменения во всем организме ребенка. Во время мышечных сокращений наблюдается повышенный приток крови к работающей мышце: значительно расширяется ее просвет и увеличивается количество кровеносных сосудов-капилляров.

В процессе занятий настольным теннисом улучшается обмен веществ, стимулируется развитие организма, совершенствуется деятельность кардиореспираторной системы. Грудная клетка действует как насос, нагнетая кровь к сердцу. Также совершенствуется деятельность вегетативной нервной системы, регулирующей кровообращение и дыхание. Эти занятия воздействуют и на центральную нервную систему. Статистические данные показывают, что при возникновении и закреплении двигательных навыков у ребенка формируется очень сложная и подвижная система прямой и обратной связи управления движениями, которая контролируется центральной нервной системой. В этой связи существует взаимосвязь моторики и психического развития ребенка. Укрепляется опорно-двигательный аппарат ребенка, формируется правильная осанка, вырабатывается более совершенная походка и т.д.

## **Педагогическая целесообразность и актуальность программы**

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что занятия в секции формируют у ребенка привычку к здоровому и активному образу жизни, которая в будущем позволит ему на долгие годы сохранить здоровье и высокую работоспособность.

Данная секция учитывает новые веяния и последние изыскания в области спортивной деятельности, что является **актуальным** в современной концепции обучения.

Основной формой организации тренировочного процесса является занятие настольным теннисом, как в помещении, так и на открытых площадках. Что является **здоровьесберегающим компонентом**.

## **Новизна и отличительные особенности**

В данной секции помимо четкого и структурированного способа подачи материала большое внимание уделяется игровой составляющей. После больших нагрузок, с которыми дети сталкиваются в школе, у них есть потребность не только в двигательной активности, но и в эмоциональной разгрузке.

**Новизной** являются подвижные игры, в которых используются элементы настольного тенниса, служат средствами проявления и поддержания положительного эмоционального фона. **В отличие от других программ** при освоении материала данной программы используются командные игры соревновательного типа, где в атмосфере состязания дети не только отрабатывают усвоенный материал, но и получают заряд положительных эмоций.

В данной секции нет специальных упражнений и нормативов. Поскольку в кружок (секцию) принимаются все желающие, так как занятия проводятся в щадящем режиме, на занятиях преобладает занимательность и состязательность. Практикуется создание соревновательного фона на каждом занятии, который стимулирует повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия каждого ребёнка. В зависимости от условий педагог сам может подобрать упражнения и игры, которые помогут учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большей скорости.

## **Цель и задачи**

**Цель** - формирование физической культуры личности путем становление интереса и мотивации к занятиям, что приводит к формированию постоянных потребностей в занятиях настольным теннисом, и формировании здорового образа жизни.

### ***Задачи программы:***

#### **1. Обучающие:**

- дать базовые знания по настольному теннису;
- научить использовать полученные знания в процессе соревнований.

#### **2. Развивающие:**

- развить способности к объективной оценке себя и партнера по игре;
- развить умение концентрироваться на поставленной задаче, выбирать оптимальную тактику и умение творчески подходить к ее решению;

- сформировать устойчивый интерес к освоению нового материала;

- развить способности самостоятельно действовать;

#### **3. Воспитательные:**

- воспитать привычку к активному образу жизни,
- воспитать чувство коллективизма и умение работать в команде;
- привить интерес к развитию и совершенствованию навыков в данной области.

## Продолжительность образовательного процесса.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования учебных групп проводится первичная диагностика способностей, обучающихся (знаний, умений, навыков и спортивных данных).

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет.

## Форма и режим занятий

Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Занятия проводятся 3 раз в неделю.

Во время занятий предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Количество обучающихся в группах: до 12 человек

## График проведения занятий спортивной секции Настольный теннис «группы» на 2023-2024 учебный год

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	14.30-16.00				14.30-16.00		

## График проведения внутренних мероприятий

№	Мероприятие	Место проведения	Сроки
1	Родительское собрание	Платформа ZOOM	Один раз в полугодие
2	Организация и участие в первенстве школы.	Спортзал КГУ «Общеобразовательная школа села Арнасай»	Один раз в квартал
3	Участие в соревнованиях по смежным видам спорта	Согласно утвержденному календарю соревнований	В течение года

4	Участие в соревнованиях по настольному теннису – районного масштаба	Согласно утвержденному календарю соревнований	В течение года
5	Участие в товарищеских встречах по настольному теннису среди школ Аршалынского района	По договоренности	В течение года
6	Организация и участие в играх ко дню: «Родительских умений»  Обучение и игры с родителями учащихся.	Спортзал КГУ «Общеобразовательная школа села Арнасай»	В течение года

### **Прогнозируемые результаты программы**

***К концу года обучения занимающийся будет знать:***

- правила одиночных игр;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, подрезка (кач), накат);
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов.

***уметь:***

- выполнять основные технические приемы игры;

выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов.
- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания.

## **Формы подведения итогов реализации**

Формы подведения итогов реализации – входящий, промежуточный, текущий и итоговый мониторинг.

Для отслеживания динамики освоения программы дополнительного образования и анализа результатов разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает в себя вводный контроль (первичную диагностику), текущий контроль (на протяжении учебного года), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

*Вводный контроль (первичная диагностика)* проводится в начале учебного периода, для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование и пробная игра.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Текущий контроль позволяет выявить навыки игры; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

*Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)* проводится 1 раз в квартал и носит диагностический характер. Задача промежуточной аттестации проконтролировать полученные теоретические и практические знания путем собеседования и тестирования с использованием функциональных тестов.

*Итоговая аттестация проводится в форме* контрольной игры или участия в итоговом турнире. Наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по настольному теннису более высокого уровня, наряду с воспитанниками следующих годов обучения. *Итоговая аттестация* проводится в конце обучения, после прохождения ребёнком каждого этапа обучения, где выявляются все полученные знания, умения и навыки приобретенные в процессе реализации программы в доступной для него форме.

*Критериями оценки уровня освоения являются:*

- применение теоретической информации на практике;
- умение выполнять сложные технические задания;
- осмысление действий;
- разнообразие использования освоенных приемов игры в настольный теннис;
- уровень активности обучающегося (участие в соревнованиях различного уровня и наличие наград.)

## **1. Вводная подготовка**

*Теория.* Введение в программу. Знакомство с целями и задачами начального обучения.

**С**  
**О**  
**Д** *Практика.* Инструктаж по  
**Е** технике безопасности.

**Р** *Практика.* Первичная диагностика.  
**Ж**

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**А** *Тема: Упражнения для развития силы.*  
**Н**

**И** *Теория:* Польза двигательной активности для всех групп мышц.  
**Е**

*Практика:* Упражнения для всех групп мышц; Верхнего. Среднего и нижнего уровня.  
**П**

**Р** *Тема: Упражнения для развития быстроты.*  
**О**

*Теория:* Польза двигательной активности для всех групп мышц.  
**Г**

**Р** *Практика:* Бег с ускорением, бег с выпадом вправо и влево.  
**А**

**М** *Тема: Упражнения для развития реакции.*  
**М**

*Теория:* Использование быстроты реакции в настольном теннисе.  
**Ы**

*Практика:* Игра с БКМ во время тренировки.  
**Н**

## **3. Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**а** *Тема: Специальные навыки игры в теннис.*  
**ч**

*Теория:* Быстрота реакции, оценка ситуации и быстрое перемещение вдоль теннисного стола.  
**а**

*Практика:* Имитация быстрых ударов в совокупности с перемещениями вдоль стола.  
**л**

**ь** *Тема: Игровая стойка.*  
**н**

*Теория:* Правильная игровая стойка теннисиста.  
**о**

**е** *Практика:* Основная стойка теннисиста во время игры, имитация передвижения.  
**о**

**б** *Тема: Удары*  
**у**

*Теория:* Польза имитации ударов во время тренировочного процесса. Правильное  
**ч**

**е** положение ракетки при подаче. Приём подачи разными приёмами. Удар Топ-спин в разных  
**н** направлениях.  
**И**

**С**резка в разные углы стола.  
**В**

**В** *Практика:* Имитация ударов слева и справа в защитном варианте игры. Подача мяча с  
**О** подбором 15-16 см. Приём подачи топ-спином, подрезкой Топ-спин справа и слева по  
**Д** диагонали. Срезка на подаче, срезка в игре.  
**н**

**О** *Тема: Перемещение у стола.*  
**У**

*Теория:* Польза быстрого перемещения у стола, как помощь в победе в матче.  
**З**

*Практика:* Быстрое перемещение у стола в совокупности с имитацией быстрых ударов.  
**н**

**я**



**Тема: Хватка ракетки**

*Теория:* Правильная подача мяча во время игры.

*Практика:* подача мяча с подбросом 15-16 см.

**Тема: Атака.**

*Теория:* Атака во время игры. Контрудар во время атаки соперника

угол.

*Практика:* Атака и контратака во время игры. Контрудар в противоположный от противника

**4. Раздел 5: Участие в соревнованиях.**

*Теория:* Отбор участников для соревнований.

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня.

**5. Раздел 6: Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов за год. Итоговая аттестация.

**Методическое обеспечение.**

Методика обучения настольному теннису основана на соблюдении принципа «от простого к сложному», и на всесторонности физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Воспитанники, по окончании обучения, должны обладать основами тактики и техники игры, знать основные принципы и приемы обучения настольному теннису.

В процессе реализации данной программы используются разнообразные методы обучения:

- Беседы о пользе игры в теннис
- Создание команды на основе эстафетных игр
- Игра с каждым воспитанником лично для показа уровня игры
- Поощрение при малейшем прогрессе
- Контроль за выполнением заданий
- Обучение индивидуальной работе над ошибками
- Соревновательный метод воспитания

Основной формой организации тренировочного процесса является занятие настольным теннисом, как в помещении, так и на открытых площадках. Что является здоровьесберегающим компонентом. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**Подготовительная часть** - разминка, ее цель – подготовить спортсмена к тренировке. Разминка проводится с минимальной физической нагрузкой. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин от занятия.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, повышение физической нагрузки и развитие различных умений, навыков и морально-волевых качеств, присущих игре в настольный теннис.

На **заключительном этапе** занятия педагог подводит итоги и анализирует работу на тренировке каждого воспитанника, делая соответствующие выводы и рекомендации.

Для проверки знаний по технике, тактике и правил игры, а также уровня психологической подготовки воспитанников регулярно проводятся спортивные соревнования различного уровня.

В данной программе используются подвижные игры с элементами настольного тенниса. В основе этих игр лежат эстафеты, где в атмосфере состязания дети не только отрабатывают усвоенный материал, но и получают заряд положительных эмоций.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Список сотрудников

№	Ф.И.О	Образование	Педагогический либо тренерский стаж
1	Савватиев Вячеслав Иванович	Высшее, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, 2006 год «ФК и С»	21 год

### Условия организации образовательного процесса

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие **условия:**

**- кадровые:**

Тренер-педагог, со спортивной специализацией, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;

**- материально-технические условия:**

1. Хорошо проветриваемое помещение.
2. Спортивный инвентарь:
  - Столы для настольного тенниса;
  - Сетки для настольного тенниса;
  - Ракетки и шарики;
3. **Специальная литература:**
  - методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и технике игры (онлайн ссылки);
  - методические материалы в помощь педагогу;
  - подборка результатов соревнований, рейтинги.



**Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год  
Настольный теннис**

<b>№</b>	<b>Программный материал</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Вводное занятие. Изучение основ и правил игры. Техника безопасности.	1	
2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1	
3	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	
4	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	
5	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1	
6	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	
7	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	
8	Обучение техники «срезка» мяча.	1	
9	Совершенствование техники срезки в игре.	1	
10	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1	
11	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1	
12	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	
13	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1	
14	Обучение техники «наката» в игре.	1	
15	Изучение вращения мяча в «накате».	1	
16	<b>Обучение техники «наката» слева, справа.</b>	1	
17	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1	
18	Тренировка с партнером (накаты, подрезки).	1	
19	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1	
20	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	
21	Применение «подставки» в игре.	1	
22	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	
23	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	
24	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1	
25	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1	
26	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1	
27	Применение элемента «подрезка» в игре.	1	
28	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1	
29	Совершенствование изученных элементов в игре.	1	
30	<b>Изучение элемента «топ-спин».</b>	1	
31	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	1	
32	Совершенствование приёмов «топ-спин» в игре	1	
33	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	1	

34	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	
35	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1	
36	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1	
37	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1	
38	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1	
39	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1	
40	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1	
41	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1	
42	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1	
43	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	1	
44	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	1	
45	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	1	
46	Различные виды вращения мяча в настольном теннисе.	1	
47	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	
48	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	
49	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	1	
50	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	1	
51	Передвижение возле стола в игре по направлениям.	1	
52	Удар "подрезка". Учебная игра.	1	
53	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1	
54	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	1	
55	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	1	
56	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой».	1	
57	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	1	
58	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	1	
59	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	1	
60	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	1	
61	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	1	
62	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	1	
63	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	1	
64	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	1	
65	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1	
66	Тактика игры против атакующего.	1	
67	Тактика игры атакующего против атакующего.	1	
68	Учебная игра с изученными элементами.	1	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	