

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная
школа» п.Володарский**

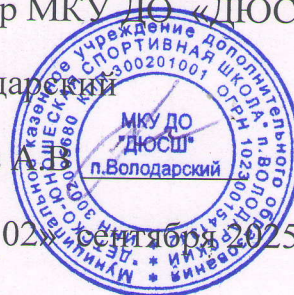
Принята на педагогическом
совете

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУ ДО «ДЮСШ»

п. Володарский

Потапов А.В.



Протокол от 29.08.2025 г.

Приказ №2 от « 02 » сентября 2025 г.

**Образовательная программа
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы: 5 лет

Возрастная категория: 8-17 лет

Составил:

Тренер-преподаваль: Бегеева Р.С

п. Володарский 2025 г.

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	7
Содержание изучаемого курса	8
Методическое обеспечение образовательной программы	10
Список литературы	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по « настольному теннису» разработана на основе :

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона « О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

На спортивно-оздоровительный этап(СО) не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки(Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ(ред.от 23.06.2014) О физической культуре и спорте в РФ ст.32.п.2.

Настольный теннис - обладает огромной популярностью. Эта игра-увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика, массовый и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические, психологические нагрузки на организм ребенка в зависимости от возрастных, физических особенностей здоровья.

Программа содержит этапы начального обучения настольному теннису. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающие получают расширенное представление об игре в настольный теннис.

Направленность программы.

Данная программа имеет ярко выраженную физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Отличительные особенности программы.

Основным достоинством настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей.

При организации и осуществлении тренировочного процесса в настольном теннисе

следует руководствоваться следующими принципами обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности.

Актуальность программы.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к занятиям настольным теннисом. Современные тенденции к раскрепощению личности,

стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния.

В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков настольным теннисом.

Практическая значимость.

Используемые в настольном теннисе методы психофизического воспитания формируют

навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решение конкретных задач, возникающих проблем. Занятия настольным теннисом

способствуют развитию социальной активности, целеустремлённости. Осознание собственной силы и возможностей формирует адекватную самооценку и снижает агрессивность.

Цель программы:

Основная цель программы – это формирование разностороннего гармоничного физического развития личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- отбор способных к занятием настольным теннисом детей.
- формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей(гибкости, быстроты, выносливости, равновесия) для успешного овладения навыками игры.

Обучающие:

- умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис
- знание правил игры
- развитие физической активности и психологическая подготовка.

С этой точки зрения дополнительного образования упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет собой особый интерес так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни.
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.
- воспитание потребности к систематическим занятиям.
- воспитание основных психических качеств.
- формирование общественной активности.

Развивающие:

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремлённость, настойчивость, смелость, быстроту мышления, глазомер и другие ценные качества.
- развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.
- развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Особенности возрастной группы обучающихся.

Данная программа охватывает обширный возрастной диапазон обучающихся.

Программой предусмотрен учебно-тематический план, рассчитанный на возрастную группу от 7 до 12 лет. Состав групп постоянный.

В секцию по настольному теннису принимаются все желающие при наличии: медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий. Без заключения врача о состоянии здоровья обучающиеся к практическим занятиям не допускаются. Набор в группу проводится в течение всего учебного года.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

В группах занимается от 8 до 12 обучающихся.

Формы занятий и срок реализации.

Срок реализации программы 3 года.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по настольному теннису; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 36 учебных недель (216 часов в год, 6 часов в неделю).

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2х часов.

Обучение ведется 3 раза в неделю по 2 часа.

Режим образовательного процесса

и наполняемость .

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СОГ	7-18 лет	2	8-12	6	3	216

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Критерии и способы определения результативности.

Основными показателями освоения программы обучающиеся должны овладеть основными знаниями и терминами игры в настольный теннис. Также должны раскрываться основные понятия начальной подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису.

Обучающиеся должны свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, останавливать ракеткой катящийся мяч, подбивать мяч на ладонной и тыльной стороной ракетки, уверенно выполнять *чеканку* (отбивание мяча от пола, стенки и др.), знать правила игры и способы начисления очков, активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности обучающихся.

Основное требование при сдаче зачёта - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм. оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике в настольном теннисе (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в двухсторонней игре.

2. Учебный план

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4	-	-4
2	Общая физическая подготовка		88	88
3	Специальная физическая подготовка		73	73
4	Тактико-техническая подготовка		49	49
5	Контрольно-переводные нормативы		2	2
ИТОГО:		4	212	216

3. Содержание изучаемого курса

Рабочая программа

1. Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по настольному теннису (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- Обзор истории настольного тенниса в мире.
- Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- Правила соревнований.
- Краткий обзор истории настольного тенниса.
- Терминология.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
 Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
 Упражнения для шеи и туловища
 Упражнения для всех групп мышц
 Упражнения для развития общей выносливости
 Упражнения для развития силы

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
 Упражнения для развития игровой ловкости
 Упражнения для развития специальной выносливости
 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
 Упражнения с отягощениями
 Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

4. Техника – тактическая подготовка

Выполнение основы техники и тактики игры:

- хватка ракетки
- набивание мяча одной стороной ракетки
- набивание мяча 2мя сторонами ракетки поочередно
- пронос мяча на ракетке на время
- выполнение ударов с отскока
- выполнение ударов толчком
- выполнение ударов справа и слева с отскоком от стены

- обучение основным стойкам теннисиста
- подвижные игры
-
-
-
-

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)

Вопросы по теоретической подготовке.

1. Физическая культура и спорт в России. (место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей.
2. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Строение и функции организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники в настольном теннисе.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Общая физическая подготовка

№	Вид упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Прыжки со скакалкой за 45 с	50-60	65-80	85-100
2	Бег 30 м	5,9	5,8	5,6
3	Прыжок в длину с места	103-113	114-152	154-190
4	Отжимания	20	25	30
5	Бег по *восьмерке*	35-45	31-36	25-30
6				

Специальная физическая подготовка

№	Вид упражнений	мальчики		
		3	4	5
1	Дальность отскока мяча, м	3.4-4.4	4.5-5.4	5.5-6.2
2	Бег 60 м, сек	11	10.5	10
3	Отжимание от стола, раз/мин.	40	45	50
4	Бег вокруг стола, с	24-34	22-23	18-21

Тактико-техническая подготовка

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки – 80-100 ударов.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки – 60-80 ударов.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки – 70-90 уд.
4. Набивание мяча со отскоком от стола – 20-50 ударов.
5. Откидка мяча справа с правой половины стола (кол-ство ошибок за 3 мин) - 2-4 раз
6. Откидка мяча слева с левой половины стола (кол-ство ошибок за 3 мин) 3-5 раз.

4. Методическое обеспечение.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки обучающихся является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в настольном теннисе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, конспектами занятий, методическими разработками.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся настольным теннисом, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция	Словесный, наглядный	Литература	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Не скользящее покрытие, гимнастическая скамейка	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Не скользящее покрытие, скакалка, Теннисные столы.	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Не скользящее покрытие, теннисные столы, ракетки, мячи, сетки, экипировка.	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Помещение для тренировок должно быть оборудовано теннисными столами, гимнастической скамейкой, «шведской стенкой», скакалками, роботом-тренажером. Во время практических занятий необходимо использовать спортивную экипировку: шорты, футболку, кроссовки на белой подошве.

Список литературы.

1. Захарова Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Изд-ство(Талка) 1991 г.
2. Барчуков Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем- Знание 1991 г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис(Азбука спорта) ФиС 2000г.
4. Богушас В.М. Играем в настольный теннис Просвещение 1987 г.
5. Амелина А.Н. Современный настольный теннис ФиС 1982 г.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.Верхне-Волское изд.1990