

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования «Воловская детско-юношеская спортивная школа»

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи, тематический план
3. Содержание занятий по этапам обучения
4. Методы реализации программы

**«ПРИНЯТА»**  
на заседании педагогического совета  
МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

Протокол № 4 от 28 августа 2024г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
Директор МКОУ ДО  
«Воловская ДЮСШ»



В.Н.Калганов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень: основное, среднее (полное) общее образование  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 (один) год  
Составитель: тренер-преподаватель А.И. Филонов

п. Волово  
2024 г.

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание занятий по этапам обучения
4. Условия реализации программы
5. Требования к занятиям, умениям и навыкам обучающихся
6. Оценка результатов обучения детей
7. Методическое пояснение по организации занятий
8. Использованная литература

Одним из востребованных направлений в сфере физической, волевой, патриотической подготовки является область физической культуры и спорта. Средства физической культуры позволяют не только формировать качества, но и воспитывать личностные качества – целеустремленность, самостоятельность, смелость, ответственность, так повышает практика, настоящие трудности вызывают у подростков интерес и положительную мотивацию и постоянный и самостоятельный занятиям физическими упражнениями и спортом. Специально организованная физкультурно-спортивная деятельность, в рамках учебной и внеурочной форм образования, включающая виды единоборств, позволяет решать поставленные учебно-воспитательные задачи в условиях образовательных учреждений, на основе исторического развития России.

Цель программы состоит в целенаправленном формировании психофизического развития и патриотической юных спортсменов средствами элементов игровых видов спорта.

### Задачи:

- повышение уровня теоретической и практической подготовленности в области физической культуры и спорта;
- укрепление физического и психического здоровья воспитанников общедоступными и специальными средствами игровых видов спорта;
- воспитание у юных спортсменов гражданской позиции в духе любви, твердости и ответственности за судьбу страны и Отечества;
- формирование у учащихся здоровых идеологических, нравственных, ценностных отношений к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- обеспечение занятости детей и подростков личностно значимой для них деятельностью.

Реализация данного содержания образования осуществляется на следующие принципы:

1. Принцип конверсии.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
для учащихся 7-18 летнего возраста**

**Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. Многочисленные обследования широких контингентов обучающихся, проводимых на протяжении многих лет, свидетельствуют о низком уровне развития физических качеств у юношей допризывного и призывного возрастов, а 80% выпускников школ не пригодны к военной службе. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки юношей в условиях образовательных учреждений.

Одним из востребованных направлений в сфере физической, волевой, патриотической подготовки является область физической культуры и спорта. Средства физической культуры позволяют развивать не только физические качества, но и воспитывать личностные качества - целеустремленность, самостоятельность, смелость, ответственность. Как показывает практика, настольный теннис вызывает у подростков интерес и положительную мотивацию к постоянным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. Специально организованная физкультурно-спортивная деятельность, в рамках учебной и внеурочной форм образования, включающая виды единоборств, позволяет решать поставленные учебно-воспитательные задачи в условиях образовательных учреждений, на основе исторического развития России.

**Цель** программы состоит в целенаправленном разностороннем психофизическом развитии и патриотическом воспитании юных спортсменов средствами элементов игровых видов спорта.

**Задачи:**

- повышение уровня теоретической и практической подготовленности в области физической культуры и спорта;
- укрепление физического и психического здоровья воспитанников общефизическими и специальными средствами игровых видов спорта;
- воспитание у юных спортсменов гражданской позиции в духе любви, гордости и ответственности за судьбу страны и отечества;
- активное привитие учащимся основ здорового образа жизни, ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- обеспечение занятости детей и подростков лично значимой для них деятельностью.

Реализация данного содержания образования опираются на следующие **принципы:**

**1. Принцип конверсии.**

В основе построения и реализации данного учебного курса лежит использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем организма обучающихся посредством использования креативных возможностей феномена спортивной тренировки.

## **2. Принцип гармоничности развития личности обучающегося.**

В процессе освоения содержания данного курса осваиваются не только физические (телесные), но интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические и коммуникативные ценности физической и спортивной культуры.

## **3 Принцип активного формирования здоровья.**

Данный принцип предусматривает использование следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики обучающегося;
- своевременное формирование мышечной системы и скелета школьников, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника, а также предотвращение бытового и спортивного травматизма;
- развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;
- овладение подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также перспективного грамотного выбора режимов двигательной активности.

**4. Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности** состоит в том, что процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп. В условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются условия единства соперничества и сотрудничества с целью достижения целей отдельной личности и коллектива. Такая педагогическая среда является благоприятной для деятельностной социализации личности подростка, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки, обеспечивающие будущие победы.

**Особенности программы:**

- содержание курса соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортивными единоборствами и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня их физической и двигательной подготовленности;
- содержание курса отражает специфику обучения юных спортсменов в образовательных учреждениях Воловского района, направленного на приоритет личностной, психологической, физической и патриотической подготовки воспитанников;
- программа состоит из четырех разделов: «История развития избранного вида спорта»; «Общая и специальная физическая подготовка»; «Способы освоения основных элементов техники и тактики» и «Спортивные соревнования»;
- объем содержания курса составляет 6 часов (три занятия в неделю);
- курс рассчитан на освоение его содержания учащимися 7-18 лет (юноши и девушки);
- в программе представлены группы требований к уровню подготовки воспитанников, освоивших содержание курса («Знать»; «Уметь»; «Демонстрировать»; «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни»);
- в программе предлагаются контрольные задания, позволяющие оценить уровень и качество подготовленности учащихся по результатам освоения содержания курса, в соответствии с группами требований.

**Годовой план - график распределение учебных часов для групп спортивно-оздоровительной направленности (СОГ)**

№ п/п	Содержание программного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретические занятия	1	1	1	-	1	1	1	1	1	8
II	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка	14	18	18	18	16	18	18	16	17	153
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	2	2	2	2	2	20
3	Изучение технической подготовки	1	1	2	2	2	1	1	1	1	12
4	Изучение тактической подготовки	1	-	-	1	-	1	1	1	-	5
5	Спортивные и подвижные игры	4	6	2	-	-	-	-	4	3	19
6	Подготовка и сдача контрольных нормативов	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	-	-	1	-	-	-	1	1	1	4
В не сетки часов											
8	Восстановительные мероприятия										
9	Подготовка к контрольным упражнениям, участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	2	2	1	2	-	-	11
10	Итого: часов на практические	25	27	27	28	22	23	25	25	24	226
11	Итого: Всего часов	26	28	28	28	23	24	26	26	25	234

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. История развития настольного тенниса

История появления и зарождения настольного тенниса. История и истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта на Руси. Выдающиеся мастера настольного тенниса. Российские теннисисты на современных мировых аренах.

### 2. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста

Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости спортсмена. Комплекс специально-подготовительных упражнений для подачи и приёма мяча. Подвижные игры для развития специальных физических качеств юного теннисиста («Петушиный бой»; «Бой всадников»; «Кто кого?»; «Третий лишний»; «Борьба за территорию»; «Краб»; «Толкание шеста»; «Сильный бросок»; «Кто сильнее?»; «Борьба коленями»; «Гонки со скакалками»; «Янусы»; Точный поворот»; «Кто быстрее»; «Накручивание шнура»).

### 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики

#### игры в настольный теннис

### 4. Спортивные соревнования по настольному теннису

Правила соревнований игры в настольный теннис. Требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Место соревнований, костюм, и внешний вид теннисиста. Организация, проведение и участие в соревнованиях различного ранга. Обязанности судей во время соревнований. Состав судейской коллегии, составление документации, расписание игр. Информация на соревнованиях.

#### Требования к уровню подготовки воспитанников

После того как воспитанники освоят содержание программы учебного курса, они должны:

#### 1. Знать:

- историю и истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта в России и мире;
- выдающихся мастеров настольного тенниса прошлого и настоящего;
- российских теннисистов современности;
- основные комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики;
- комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для

- развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости теннисиста;
- комплексы специально-подготовительных упражнений на развитие умения подачи, приёма мяча;
  - подвижные игры для развития специальных физических качеств теннисиста;
  - правила ведения игры в настольном теннисе;
  - правила соревнований по настольному теннису.

## **2. Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;
- выполнять комплекс специально-подготовительных упражнений на развитие умения подавать и принимать подачи;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств теннисиста;
- технически правильно владеть различными способами приёмов игры в настольный теннис;
- играть в настольный теннис с соперником своего возраста.

**3. Демонстрировать** динамику индивидуального уровня разносторонней физической подготовленности в соответствии с тестами.

## **4. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники игры;
- реализации перспективного грамотного выбора режимов двигательной активности в предстоящей профессиональной деятельности игрока.
- включения занятий и соревнований по настольному теннису в активный отдых и досуг.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

### **По группе требований «Знать»**

#### **Вопросы и задания:**

1. Расскажите о зарождении настольного тенниса.
2. Каковы истоки зарождения настольного тенниса как вида спорта в России.
3. Перечислите выдающихся мастеров настольного тенниса прошлого и настоящего, чем они отличились

4. Какие виды подач и приёмов ты знаешь.
5. Перечислите российских теннисистов современности. В чем их заслуга.
6. Составьте и запишите комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики.
7. Составьте и запишите комплекс специальных физических упражнений для развития одного из физических качеств теннисиста (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость).
8. Опишите порядок выполнения нескольких специально-подготовительных упражнений обучению подач и приёмов в настольном теннисе.
9. Какие подвижные игры способствуют развитию специальных физических качеств теннисиста.
10. Перечислите способы подач.
11. Перечислите способы приёма.
12. Каковы основные правила ведения игры в настольном теннисе.

#### По группе требований «Уметь»

#### Практические задания:

1. Подберите и продемонстрируйте комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Выполните комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития силы.
4. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития быстроты.
5. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития ловкости.
6. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития выносливости.
7. Составьте и продемонстрируйте комплекс специальных физических упражнений для развития гибкости.
8. Выполните комплекс специально-подготовительных упражнений для подачи и приёма мяча.
9. Подберите подвижную игру для развития специальных физических качеств и активно в ней поучаствуйте.
10. Демонстрируйте технически правильное выполнение нескольких способов, приёмов (по выбору).
11. Проведите несколько игр с соперником своего возраста.

По группе требований «Демонстрировать»

Тесты физической подготовленности	Возраст и уровень физической подготовленности										
	7-10лет			11 -12лет			13-15- лет			16-17	
	Н <sup>1</sup>	С <sup>2</sup>	В <sup>3</sup>	Н	С	В	Н	С	В	Н	С
Бег 30 м (с)	6,0	5,8-5,4	4,9	5,9	5,6-5,2	4,8	5,8	5,5-5,1	4,7	5,5	5,3-4,9
Челночный бег	9,3	9,0-8,6	8,3	9,3	9,0-8,6	8,3	9,0	8,7-8,6	8,3	8,6	8,4-8,0
3x10 м(с) 6-минутный бег (м)	950	1100-1200	1350	1000	1150-1250	1400	1050	1200-1300	1450	1100	1250-1350
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	4-6	7	1	5-6	8	2	6-7	9	3	7-8
Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200	150	170-190	205	160	180-195	210	175	190-205

<sup>1</sup> Низкий уровень      <sup>2</sup> Средний уровень      <sup>3</sup> Высокий уровень

#### Организационно-методические указания

В соответствии с целью и задачами данного учебного курса, особенностям контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная деятельность учащихся на занятиях по игровым видам спорта достигается, прежде всего, четкой постановкой цели и задач каждого отдельно взятого занятия по освоению конкретного раздела или темы программы, также в результате обучения подростков двигательным действиям (навыкам), освоению теоретических и методических основ предлагаемого учебного курса. Занятия настольным теннисом благоприятно воздействует на положительную мотивацию юных спортсменов предстоящей физкультурно-спортивной деятельности. Усилению которой, также способствует привлечение их к судейству соревнований, руководству отделением или командой, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к занятиям также обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, нестандартного оборудования, выполнение творчески самостоятельных заданий. Освоение учащимися сложных технических приемов обеспечивается умелым применением подводящих и специально-подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения, метода сопряженного обучения и развития двигательных качеств, метод круговой тренировки и др. Особое внимание необходимо уделять тщательной разминке с целью избежания спортивных травм.

В младшем и среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение подростков наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. Овладение навыками настольного тенниса оказывают воздействие на развитие ориентации в пространстве, быстроты реагирования, равновесия, вестибулярной устойчивости, способности к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения. В связи с данным фактом наибольшее внимание тренер-преподаватель должен уделять, прежде всего, правильному выполнению учащимися техники двигательного задания, постепенно увеличивая требования к скорости и рациональному выполнению изучаемых двигательных действий. Такой подход приведет к проявлению находчивости учащимся при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело сочетать стандартно-повторный, вариативно-игровой и соревновательный методы.

В возрасте 12-15 лет увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи целесообразно дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих завышенные и заниженные результаты освоения содержания программы.

### Литература

1. 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.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

«*Волговская*»  
Инстах (ов)  
20 *24* г

Директор МКОУ ДО «Волговская ДЮСШ»  
В.Н. Калганов

