



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Пехтерев А. Б.

Ярославль, 2024

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	7
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	10
5. Мониторинг образовательных результатов.....	12
6. Список использованной литературы.....	14
7. Список литературы для обучающихся.....	15
8. Приложения	
8.1. Приложение 1. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.....	16
8.2. Приложение 2. Мониторинг образовательных результатов обучающихся (уровень теоретической и практической подготовки, общеучебных умений и навыков, личностного развития).....	17
8.3. Приложение 3. Определение уровня физической и технической подготовки обучающихся.....	18
8.4. Приложение 4. Виды ударов по мячу.....	19

1. Пояснительная записка

Настольный теннис массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей.

«Издавна люди состязались в различных играх с мячом. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. И по сей день остаётся загадкой, кто же является подлинным родоначальником этой игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают на том, что рождению этой увлекательной игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историографы спорта подобное утверждение опровергают.

Из публикации давних лет известно, что в 1874 году англичанин Вальтер Клоптон из Вингфильда разработал правила новой, довольно похожей на современный теннис, игры, которую он назвал сферистикой. Через год правила сферистики были усовершенствованы, игра получила новое название – лаун-теннис (от слова «lawn», что по-английски означает «лужайка») или просто – теннис.

Существует ещё одно предположение о происхождении названия игры «теннис» - связано оно с тем, что в игре участвовали десять (по английски «ten») игроков, по пять на каждой стороне площадки.

Довольно скоро теннис с открытого воздуха перешёл в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло ещё немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку.

Широкую популярность в нашей стране настольный теннис приобрёл в 1927 году, когда на празднование десятой годовщины Великого Октября приехала делегация английских рабочих, и были организованы показательные игры.

В феврале 1948 года Комитет по делам физкультуры и спорта утвердил новые правила соревнований, которые были приведены в соответствие с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом» [7].

Настольный теннис – игра, приносящая радость движения, здоровье, это великолепное средство активного отдыха. Для настольного тенниса характерно разнообразие технико-тактических действий, игровых комбинаций. Их выполнение требует от обучающихся хорошей физической подготовки. Поэтому систематические тренировки настольным теннисом развивают у обучающихся подвижность, быстроту, ловкость, волю, терпение; воспитывают смелость, упорство, дисциплинированность и т.д.

Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и открытие спортивного объединения «Настольный теннис» для обучающихся является актуальным.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм обучающихся: идёт развитие двигательных качеств, психических процессов - восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является модифицированной. В основу положена программа «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей, автора Ю.П. Багуйлова, М.: Фис, 1999 г. (рекомендована Министерством образования РФ), личный опыт педагога.

Цель: способствовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

- дать основы теоретической подготовки по данному курсу;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис;
- способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, подвижности и т.д.);
- развивать терпение, волю, активность;
- воспитывать целеустремлённость, смелость, упорство, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- популяризировать данный вид спорта среди молодёжи;
- способствовать грамотной организации досуга.

В основу данной программы заложены следующие принципы:

- доступности;
- систематичности;
- сознательной активности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от 15 лет. В спортивное объединение «Настольный теннис» принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Весь курс обучения 216 часов.

Режим занятий может быть изменён, в связи с расписанием занятий в образовательной организации.

Форма занятий - групповая.

Основными формами занятий являются: практические, традиционные занятия, игры, соревнования и др.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований педагог воспитывает у занимающихся ответственное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим; воспитывает чувство ответственности перед коллективом, сознательную дисциплину.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию обучающихся.

К концу обучения обучающиеся спортивного объединения должны *знать*:

- теоретический материал по данному курсу;
- основные приёмы техники подачи, ударов в настольный теннис;
- тактику одиночной, парной игры;
- основные упражнения по физической подготовке;

уметь:

- выполнять упражнения в соответствии с программой;
- выполнять контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Воспитательным результатом является приобретение обучающимися таких качеств как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и др., осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Формой подведения итогов реализации программы являются соревнования по настольному теннису.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тематические разделы	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Введение	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Техника и тактика игры в настольный теннис	8	102	110
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	6	82	88
5.	Спортивно-массовая деятельность	-	8	8
	Итого:	24	192	216

3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Раздел «Введение»

Теория.

История развития тенниса.

Правила безопасности на занятиях по настольному теннису.

Раздел «Теоретическая подготовка»

Теория.

Правила посещения игрового зала.

Правила игры в настольный теннис.

Самоконтроль на занятиях по настольному теннису.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Гигиенические знания и средства закаливания.

Раздел «Техника и тактика игры в настольный теннис»

Теория и практика

Хватка (способ держания) ракетки и жонглирование мячом.

Упражнения с ракеткой: махи, различные вращения ракеткой; подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки; перебрасывание мяча ракеткой между партнёрами; удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола.

Подача мяча: прямая, маятникообразная, челночная, веерообразная и др.

Упражнения: имитация выполнения подач без мяча; выполнение подач (с партнёром) с левого и правого угла по диагонали, с середины стола на середину; с середины на левый и правый угол стола.

Стойки: лицом к сопернику, в пологорота, боком, спиной к сопернику и др.

Упражнения: имитация игровых стоек по заданию педагога.

Перемещения: выпадами, шагами, прыжками, бросками и др.

Упражнения: имитационные и игровые упражнения с ракетками, выполняемые по заданным точкам.

Удары: толчок, подставка, накат слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), топ-спин слева, топ-спин справа, подрезка слева (закрытой ракеткой), подрезка справа (открытой ракеткой), кручёная «свеча», по «свече», плоский удар, слева с верхним вращением, справа с верхним вращением, слева с нижним вращением, справа с нижним вращением.

Приём мяча: подачи с нижним вращением, боковых и др.

Упражнения: имитационные упражнения с ракеткой (многократное выполнение ударных движений), имитация ударов «накат» слева, справа; выполнение ударов в парах по заданию педагога; выполнение ударов по мячу, подброшенному партнёром в определённые точки стола.

Тактика одиночной игры.

Тактика парной игры.

Упражнения. Комбинации: нападающего против защитника, защитника против защитника, защитника против нападающего, нападающего против нападающего.

Игра на счёт в одиночном разряде.

Игра на счёт в парном разряде.

Раздел «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Теория и практика.

Упражнения на развитие быстроты движений: бег на 30 м, интервальный бег; передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста; прыжки в длину с места, боком, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, с ноги на ногу, на одной ноге; наклоны, повороты туловища с максимальной скоростью; прыжки со скакалкой на время; встречные и круговые эстафеты с предметами (с набивными, баскетбольными, теннисными мячами, скакалками и т.д.).

Упражнения на развитие силы: с набивными мячами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, спиной к основному направлению; броски игровой рукой, имитирующие накат справа и слева; броски в парах, сидя лицом друг к другу; броски в прыжке. Прыжки с отягощениями (с партнёром, набивными мячами). Упражнения на гимнастической стенке и др.

Упражнения на развитие гибкости: отведение назад рук с гимнастическим палками; «круги», «восьмёрки» в плечевом, локтевом и лучезарном суставах и др.

Упражнения на развитие ловкости: подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки; упражнения с теннисными мячами в парах (ловля мячей двумя и одной рукой, стоя к партнёру лицом; ловля мячей с отскоком от стенки, стоя к партнёру спиной; броски мячей в цель; отбивание мячей игровой рукой с разных расстояний); удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола; перебрасывание мяча ракеткой как в бадминтоне; упражнения на точность (удары мячом в заданные точки стола с заданной техникой исполнения); удар «накат» справа (слева) по диагонали; игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча; подача справа (слева) с верхним вращением и др.

Выполнение контрольных нормативов

Бег на 30 м.

Прыжок в длину с места.

Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку.

Имитация ударов «накат» справа (слева).

Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча.

Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два 1-я серия.

Подача справа (слева) с подбросом мяча.

Подача справа (слева) с обманным движением руки.

Игра ударами «топ-спин» справа (слева).

Раздел «Спортивно-массовая деятельность»

Практика.

Проведение товарищеских матчей. Участие в соревнованиях.

4. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает: формы занятий, алгоритм проведения традиционного занятия, методы организации образовательного процесса, техническое оснащение, дидактическое обеспечение, формы контроля.

Формы занятий:

- традиционное;
- практическое;
- спортивные соревнования;
- игра.

Алгоритм проведения традиционного занятия:

- сборка теннисных столов;
- разминка (общеразвивающие и специальные упражнения);
- освоение нового материала (техника и тактика игры);
- закрепление и совершенствование изученного материала;
- подведение итогов;
- разборка теннисных столов.

Методы организации образовательного процесса:

- словесные методы обучения;
- метод практической работы;
- наглядный метод;
- наблюдения;
- игры;
- убеждения и самоубеждения;
- стимулирования;
- контроля.

Дидактическое обеспечение:

- видеокассеты «Турны настольного тенниса»;
- плакаты.

Техническое оснащение:

- теннисные столы;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- спортивная форма.

Формы контроля:

- наблюдение;
- контрольный опрос и задания;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке;
- соревнования.

5. Мониторинг образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Способы диагностики
<p><i>1. Уровень теоретической подготовки обучающегося:</i></p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<p>Наблюдение, контрольный опрос и др.</p>
<p><i>2. Уровень практической подготовки обучающегося:</i></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3</p>	<p>Наблюдение, контрольное задание</p>
<p><i>3. Уровень общеучебных умений и навыков обучающегося:</i></p> <p>3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Наблюдение</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных оставляет более ½); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 	2 3	
4. <i>Уровень личностного развития обучающегося</i>				
4.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (терпения хватает меньше чем на ½ занятия); - <i>средний уровень</i> (терпения хватает больше чем на ½ занятия); - <i>максимальный уровень</i> (терпения хватает на всё занятие). 	1 2 3	Наблюдение
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне); - <i>средний уровень</i> (иногда - самим обучающимся); - <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим обучающимся). 	1 2 3	Наблюдение
4.3. Активность	Проявление инициативы в деятельности спортивного объединения, участие в различных делах и мероприятиях	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (вынужденная активность); - <i>средний уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях внутри объединения); - <i>максимальный уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях различного уровня). 	1 2 3	Наблюдение

Уровень физического развития определяется с помощью сдачи нормативов по физической подготовке и технике игры в настольный теннис (см. Приложение 1). Нормативы взяты из программы «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей, автора Ю.П. Багуйлова, М.: Фис, 1999 г.

Результаты фиксируются в таблицах (см. Приложение 2, 3).

6. Список использованной литературы

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) [Текст] /А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра [Текст] /Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
4. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса [Текст] /Ю.П. Байгулов, А.Н. Ромашин. – М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов, Ю.П. Программа «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей [Текст] /Ю.П. Байгулов. – М.: Фис, 1999 г.
6. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) [Текст] /Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
7. Барчукова, Г.А. Настольный теннис [Текст] /Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис [Текст] /Г.В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
9. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] /Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования [Текст] /Л.Н. Буйлова. – М., 2001.
11. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] /С.Н. Гальперин. – М., 1974.
12. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы [Текст] /Г.С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. Из-во, 1990.
13. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры [Текст] /Г.С. Захаров. – М.: Из-во: «Тактика», 1991.
14. Настольный теннис. Правила соревнований [Текст] – М.: ФиС, 1989.
15. Настольный теннис: Программы для деско-юношеских спортивных школ, специализированных деско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] – М.,1980.
16. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных деско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть) [Текст] – М.: Советский спорт, 1990.

17. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / И.П. Подласый. – М.: Владос – Пресс, 2004.

Список литературы для обучающихся

1. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся [Текст] /М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
2. Орман, Л. Современный настольный теннис [Текст] /Л. Орман. – М.: ФиС, 1987.
3. Правила настольного тенниса [Текст] – М., 2002.
4. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой [Текст] /Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. – М.: Лениздат, 1989.
5. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника. / Приложение к журналу «Настольный теннис» [Текст] /С. Шпрах. – М., 1998.

Приложение 1

Таблица 1. **Контрольные нормативы по физической и технической подготовке**

№ п/п	Физическая подготовка	Результаты	Баллы
1.	Бег на 30 м. (мин./сек.)	4,2	3
		4,5	2
		4,8	1
2.	Прыжок в длину с места (м.)	230	3
		210	2
		185	1
3.	Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (за 1 мин. 30 сек. – количество раз)	85	3
		75	2
		65	1
4.	Имитация ударов «накат» справа (1 мин.- количество раз)	100	3
		90	2
		80	1
5.	Имитация ударов «накат» слева (1 мин.- количество раз)	100	3
		90	2
		80	1
Техническая подготовка			
1.	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча (мин./сек.)	5	3
		4	2
		3	1
2.	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два 1-я серия	50	3
		45	2
		40	1
3.	Подача справа (слева) с подбросом мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	3
		7	2
		6	1
4.	Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой (количество попаданий из 10 подач)	8	3
		7	2
		6	1
5.	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (количество раз)	20	3
		17-18	2
		15	1

Мониторинг образовательных результатов обучающихся объединения «Настольный теннис» на базе _____
 педагога дополнительного образования _____ за _____ уч. год ____ год обучения
 (уровень теоретической и практической подготовки, общеучебных умений и навыков, личностного развития)

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Контроль													
		Первое полугодие						Итоговый контроль							
		1. Уровень теоретической подготовки	2. Уровень практической подготовки	3. Уровень общеучебных умений и навыков	4. Уровень личностного развития			1. Уровень теоретической подготовки	2. Уровень практической подготовки	3. Уровень общеучебных умений и навыков	4. Уровень личностного развития				
Теоретические знания	Практические умения и навыки	Навыки соблюдения правил безопасности	Терпение	Воля	Активность	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Навыки соблюдения правил безопасности	Терпение	Воля	Активность				
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															

Определение уровня физической и технической подготовки обучающихся

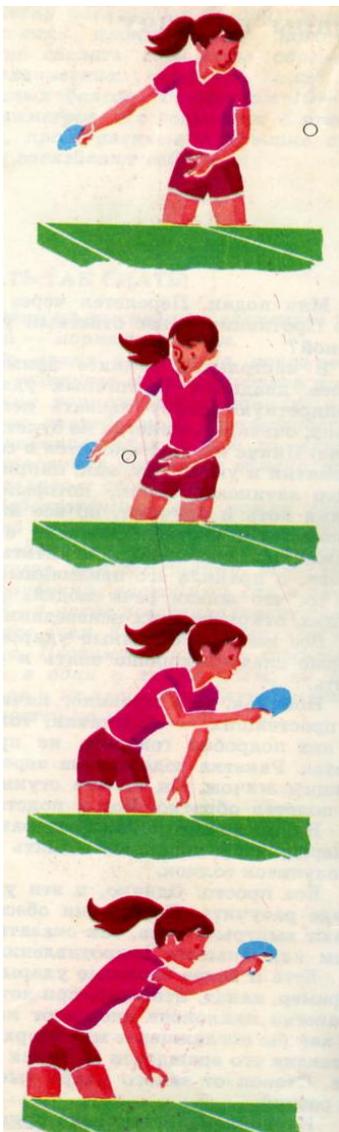
Контрольные нормативы

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Физическая подготовка					Техническая подготовка				
		Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места	Прыжки боком на двух ногах через гимнастич. скамейку	Имитация ударов «накат» справа	Имитация ударов «накат» слева	Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча (мин./сек.)	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два 1-я серия	Подача справа (слева) с подбросом мяча (количество попаданий из 10 подач)	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой (количество попаданий из 10 подач)	Игра ударами «топ-спин» справа (слева) (количество раз)
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											

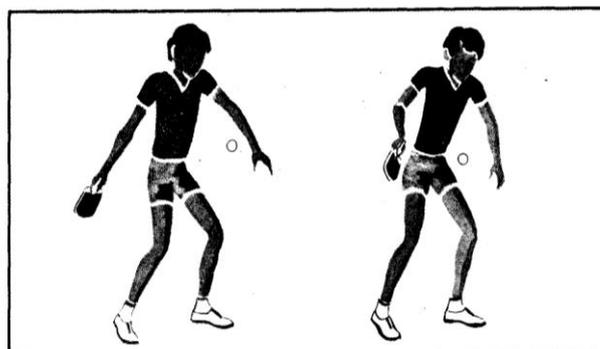
Программу освоили: полностью - чел. (%)
 в основном - чел. (%)
 частично - чел. (%)

Подпись педагога _____

Виды ударов по мячу



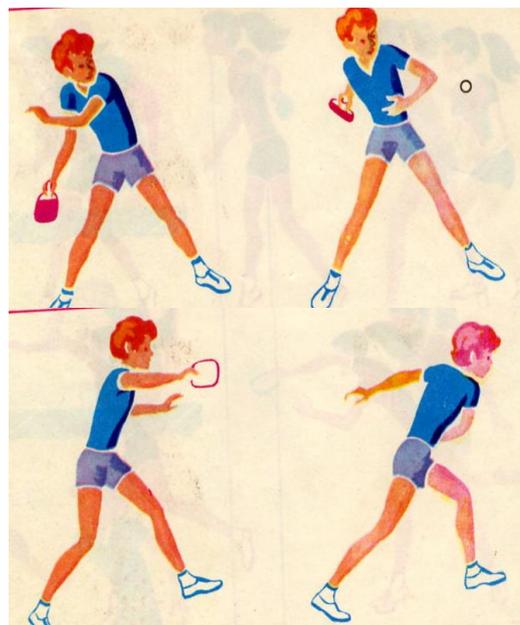
Удар накатом справа при европейской хватке ракетки



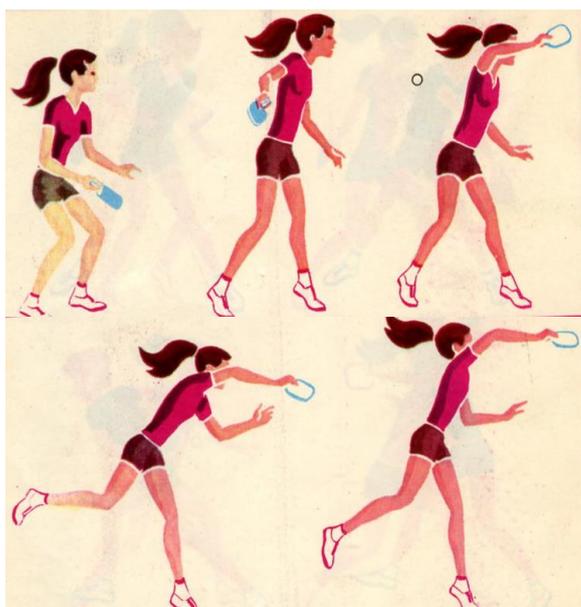
Удар накатом справа при азиатской хватке ракетки



Длинный накат – разновидность удара справа



«Сметающий» удар



Удар по свече



Топ-спин справа



Топ-спин справа (боковой)



Топ-спин слева