

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Балаковский политехнический техникум»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Л.А. Горбунова  
«07» 09 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «БПТ»

Э.А. Никулина

2021 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Руководитель:  
Косой Ю.Ю., преподаватель  
физической культуры

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Школа настольного тенниса» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в подростковой среде, доступностью.

Программа направлена на создание условий для развития личности подростка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия студента, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья подрастающего поколения.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха - не ослаблять борьбы, а при неудаче - не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного СПО у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Основное правило** - это **добровольность**, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для ребят с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурентного отбора для поступления в кружок. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в кружках большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Поэтому большое значение на занятиях уделяется специальной физической подготовке в форме спортивных игр (футбол, волейбол, спортивные эстафеты).

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени студентов, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Это все соответствует приоритетам образовательной политики, изложенной в Законе РФ « Об образовании».

#### **Цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **задачи:**

##### **1.Образовательные**

- Дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры (настольный теннис);
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### **2.Развивающие**

- Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### **3.Воспитательные**

- Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 15 до 20 лет.

Количество учащихся в группах: - 10 - 15 человек.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных игр и соревнований.

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)
- 2 год - 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа)
- 3 год - 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

#### **Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;

- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освоют накат справа и слева по диагонали;
- освоют накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

#### Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

#### **Учебный план**

| №      | Наименование учебного модуля          | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации                 |
|--------|---------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------|
|        |                                       | Всего            | Теория | Практика |                                                |
| 1      | Учебный модуль первого года обучения  | 144              | 47     | 97       | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 2      | Учебный модуль второго года обучения  | 216              | 71     | 145      | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 3      | Учебный модуль третьего года обучения | 216              | 59     | 157      | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| Итого: |                                       | 576              | 177    | 399      |                                                |

**Рабочая программа учебного модуля первого года обучения**

| <b>N<br/>п/п</b> | <b>Наименование темы</b>                                      | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Общее<br/>кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b> | <b>15</b>     | <b>15</b>       | <b>30</b>                         |
| 1.1              | Инструктаж по технике безопасности.                           | 2             | -               | 2                                 |
| 1.2              | Правила распорядка.                                           | 2             | -               | 2                                 |
| 2.1              | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).                    | 2             | 2               | 4                                 |
| 2.2              | Техника передвижений у стола, координация.                    | 2             | 4               | 6                                 |
| 2.3              | Точность попадания, техника.                                  | 2             | 2               | 4                                 |
| 2.4              | Атака, контратака.                                            | 2             | 4               | 6                                 |
| 2.5              | Подача мяча                                                   | 2             | 2               | 4                                 |
| 2.6              | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>3.</b>        | <b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>   | <b>11</b>     | <b>17</b>       | <b>28</b>                         |
| 3.1              | Удар справа, удар слева.                                      | 2             | 2               | 4                                 |
| 3.2              | Срезка в ближнюю и дальнюю зону.                              | 2             | 2               | 4                                 |
| 3.3              | Тактические приёмы и комбинации.                              | 2             | 4               | 6                                 |
| 3.4              | Возврат мяча срезка слева влево.                              | 2             | 4               | 6                                 |
| 3.5              | Теоретические примеры.                                        | 2             | 4               | 6                                 |
| 3.6.             | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>4.</b>        | <b>Индивидуальная подготовка.</b>                             | <b>6</b>      | <b>10</b>       | <b>16</b>                         |
| 4.1              | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.  | 1             | 3               | 4                                 |
| 4.2              | Индивидуальный разбор упражнений.                             | 4             | 6               | 10                                |
| 4.3              | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>5.</b>        | <b>Игры на счёт.</b>                                          | <b>5</b>      | <b>27</b>       | <b>32</b>                         |
| 5.1              | Правила игры (теория).                                        | 4             | -               | 4                                 |

|      |                                                          |           |           |            |
|------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| 5.2  | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).      | -         | 26        | 26         |
| 5.3  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         | 2          |
| 6.   | <b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b> | <b>6</b>  | <b>10</b> | <b>16</b>  |
| 6.1  | Имитация ударов на столе.                                | 2         | 2         | 4          |
| 6.2  | Упражнения на развитие скорости удара.                   | 2         | 4         | 6          |
| 6.3  | Совершенствование подач и их приёма.                     | 1         | 3         | 4          |
| 6.4. | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         | 2          |
| 7.   | <b>Контроль нормативов физического развития.</b>         | <b>3</b>  | <b>17</b> | <b>20</b>  |
| 7.1  | Сдача нормативов.                                        | 1         | 1         | 2          |
| 7.2  | Тесты игровые.                                           | 1         | 1         | 2          |
| 7.3  | Индивидуальная работа.                                   | 0         | 14        | 14         |
| 7.4  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости          | 1         | 1         | 2          |
| 9.   | <b>Промежуточная аттестация</b>                          | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>   |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                            | <b>47</b> | <b>97</b> | <b>144</b> |

#### Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

| №<br>п/п | Наименование темы                                 | Теория    | Практика  | Общее<br>кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| 1        | <b>Тактическая подготовка.</b>                    | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>44</b>                |
|          | Инструктаж по технике безопасности.               | 2         | -         | 2                        |
|          | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). | 5         | 5         | 10                       |
|          | Тренировки сложных подач и их приёма.             | 4         | 6         | 10                       |
|          | Имитационные упражнения.                          | 2         | 4         | 6                        |
|          | Активный приём подачи накатом.                    | 3         | 5         | 8                        |

|           |                                                           |           |            |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
|           | Подрезка мяча справа и слева.                             | 3         | 3          | 6          |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           | 1         | 1          | 2          |
| <b>2.</b> | <b>Техническая подготовка.</b>                            | <b>16</b> | <b>26</b>  | <b>42</b>  |
|           | Восемь принципов выполнения удара.                        | 3         | 7          | 10         |
|           | Игра различными ударами без потери мяча.                  | 3         | 7          | 10         |
|           | Стойка. Координация у стола.                              | 3         | 3          | 6          |
|           | Перемещение у стола.                                      | 3         | 1          | 4          |
|           | Точность попадания. Техника.                              | 3         | 7          | 10         |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.          | 1         | 1          | 2          |
| <b>3.</b> | <b>Игровая подготовка.</b>                                | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>42</b>  |
|           | Игры на счёт.                                             | 5         | 15         | 20         |
|           | Парные игры.                                              | 5         | 15         | 20         |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           | 1         | 1          | 2          |
| <b>4.</b> | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>                 | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>42</b>  |
|           | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. | 5         | 15         | 20         |
|           | Комбинированные серии ударов                              | 5         | 15         | 20         |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           | 1         | 1          | 2          |
| <b>5.</b> | <b>Индивидуальная работа.</b>                             | <b>11</b> | <b>31</b>  | <b>42</b>  |
|           | Индивидуальная короткая подача.                           | 5         | 15         | 20         |
|           | Отработка технических приёмов настольного тенниса.        | 5         | 15         | 20         |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           | 1         | 1          | 2          |
| <b>6.</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>                           | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>4</b>   |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                             | <b>71</b> | <b>145</b> | <b>216</b> |

**Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения**

| <b>N<br/>п/п</b> | <b>Наименование темы</b>                           | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Общее<br/>кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|----------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Тактическая подготовка.</b>                     | <b>15</b>     | <b>27</b>       | <b>42</b>                         |
|                  | Тренировка сложных подач и их приёма.              | 4             | 6               | 10                                |
|                  | Подрезка мяча слева и справа по прямой.            | 4             | 6               | 10                                |
|                  | Активный приём подач «накатом».                    | 4             | 6               | 10                                |
|                  | Имитационные упражнения.                           | 2             | 8               | 10                                |
|                  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>2.</b>        | <b>Техническая подготовка.</b>                     | <b>11</b>     | <b>31</b>       | <b>42</b>                         |
|                  | Игра различными ударами без потери мяча.           | 3             | 7               | 10                                |
|                  | Техника передвижений у стола. Стойка.              | 3             | 7               | 10                                |
|                  | Точность попадания. Техника обработки мяча.        | 2             | 8               | 10                                |
|                  | Восемь принципов выполнения удара.                 | 2             | 8               | 10                                |
|                  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>3.</b>        | <b>Игровая подготовка.</b>                         | <b>11</b>     | <b>31</b>       | <b>42</b>                         |
|                  | Игры на счёт.                                      | 5             | 15              | 20                                |
|                  | Парные игры.                                       | 5             | 15              | 20                                |
|                  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>4.</b>        | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>          | <b>11</b>     | <b>31</b>       | <b>42</b>                         |
|                  | Упражнения для освоения техники и тактики игры     | 5             | 15              | 20                                |
|                  | Комбинированные серии ударов.                      | 5             | 15              | 20                                |
|                  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1             | 1               | 2                                 |
| <b>7.</b>        | <b>Индивидуальная работа.</b>                      | <b>9</b>      | <b>15</b>       | <b>44</b>                         |
|                  | Отработка технических приёмов настольного тенниса. | 4             | 18              | 22                                |
|                  | Судейская практика                                 | 4             | 16              | 20                                |
|                  | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    | 1             | 1               | 2                                 |

|    |                          |    |     |     |
|----|--------------------------|----|-----|-----|
| 9. | Промежуточная аттестация | 2  | 2   | 4   |
|    | ИТОГО:                   | 59 | 157 | 216 |

### Содержание программы 1 год обучения.

#### 1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

##### Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

##### Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

#### 2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

##### Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

##### Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

#### 3. Индивидуальная подготовка

##### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

##### Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

#### 4. Игры на счёт

##### Теоретический компонент:

Правила игры.

##### Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

#### 5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

##### Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

##### Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

## **6. Контроль нормативов физического развития**

### Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

### Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

## **Содержание программы 2 год обучения.**

### **1. Тактическая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

### **2. Техническая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

#### Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

### **3. Игровая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

#### Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

#### Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

### **5. Индивидуальная работа**

#### Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

**Содержание программы 3 год обучения.**

**1.Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

**2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника обработки мяча.

**3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

**5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.