

Министерство цифрового развития государственного управления,  
информационных технологий и связи Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Международный центр компетенций –  
Казанский техникум информационных технологий и связи»

**Рабочая программа дополнительного образования  
спортивной секции «Настольный теннис»**

г. Казань, 2021г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
циклической комиссией Безопасность  
жизнедеятельности и Физическая культура

Председатель циклической комиссии  
Журавлева Л.Н.

Протокол № 3  
от «27» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

Б.В. Вафина Б.В. Вафина  
«27» сентября 2021 г.

Разработчик:

Петрова А.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Журавлёва Л.Н. – председатель циклической комиссии БЖД и ФК Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «МЦК - Казанский техникум информационных технологий и связи»

Вдовин С.В., руководитель физического воспитания ГАПОУ «МЦК - КТИТС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Методы и формы обучения
4. Учебно-тематический план на 1 год обучения
5. Содержание дополнительной образовательной программы
6. Календарно-тематический план
- 7.Ожидаемый результат
8. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на срок реализации 1 год и возраст обучающихся от 16 до 20 лет. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 ребенка: 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 мобилизовать 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 ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся 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.

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

### Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**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;

**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;

**СТРУКТУРА КУРСА**

1 год – из расчета 2 раза в неделю по 3 часа, с продолжительностью занятия 2ч.15мин.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	60	2	58
4.	Тактическая подготовка	58	1	57
5.	Общая физическая подготовка	34	2	32
6.	Специальная физическая подготовка	29	2	27
7.	Игры на счет в парах	24	1	23
8	Игры с партнером	21	1	20
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	<b>229</b>

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ П/П	Название темы	Часы
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	5
4	Изучение хваток.	6
5	Изучение выпадов.	9
6	Передвижение игрока приставными шагами.	8
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	7
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	7
9	Игра-подача.	9
10	Обучение подачи «Маятник».	7
11	Учебная игра с элементами подач.	9
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	11
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	10
14	Учебная игра с изученными элементами.	10

15	Обучение техники «срезка» мяча.	8
16	Совершенствование техники срезки в игре.	10
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	9
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	10
19	Соревнование в группах.	8
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	9
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	11
22	Обучение техники «наката» в игре.	6
23	Изучение вращения мяча в «накате».	8
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	6
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	6
26	Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов.	5
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	10
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3
29	Применение «подставки» в игре.	3
30	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	5
31	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	4
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	4
36	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева, отработка на столе.	5

## **Краткое содержание изучаемого материала.**

### **Содержание программы.**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

#### **2. Правила игры и содержание инвентаря.**

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

#### **3. Общая физическая подготовка.**

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

## **5. Техническая подготовка.**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

## **6. Игры с партнером.**

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

## **7. Игры на счет в парах.**

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

## **8. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

## **Информационное обеспечение**

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. Изд. 18-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2017.-176 с.

Дополнительные источники:

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 1982

Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 1990

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.