

**Общероссийская физкультурно-спортивная общественная  
организация «Федерация настольного тенниса России»  
(ФНТР)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый Вице-президент ФНТР**



**О.Н.Завалюев**

**Программа для общеобразовательных школ  
«настольный теннис в школах»  
(согласно решения Исполнительного комитета ФНТР от 29.04.2022)**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дополнительная образовательная программа базового уровня по виду спорта «Настольный теннис» создана на основе программы по виду спорта «Настольный теннис» утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации, ФГБУ ФЦОМОФВ по согласованию с ОФСО «ФНТР» в 2022 году.

При ее создании использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций и региональных федераций настольного тенниса.

Программа реализуется региональными ФНТ на основе соглашений с органами исполнительной власти в области образования субъектов Российской Федерации.

Основные принципы реализации программы

- бесплатность для обучающихся
- добровольность
- создание у детей позитивного отношения к физической активности
- выработки привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Цель программы
4. Формы и режимы обучения
5. Планируемые результаты
6. Учебно-тематический план
7. Содержание программного материала

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню обучения.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному

теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики

ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных

организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам

(разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а

## Краткая характеристика вида деятельности.

Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи.

С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развития мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу.

К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги.

Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

### **Актуальность.**

Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки

материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога

дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное

напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным

теннисом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития

личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом

индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить базовым техническим элементам;

- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;

- обучить вести игру на счет, на результат;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во

время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку,

сохраняя свою индивидуальность;

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного

отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к

теннису в частности;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую

выносливость;

- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
  - способствовать развитию социальной активности обучающихся;
  - способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
  - способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.
- Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.
- Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

### **3. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено

планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\* Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Возможно, первый год обучение 36 учебных недель, второй 39. Срок обучения по программе 2 года.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной

деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство,

уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость,

самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга

и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные

способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных

ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или

технического

действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная.

Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и

жизни человека;

- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
  - демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
  - выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
  - выполнять технические и тактические упражнения;
  - играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
  - соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
  - участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
  - проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
  - формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
  - проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины
- По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
  - методы организации соревнований по настольному теннису;
  - понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
  - взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
  - место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
  - методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и

интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;

-знать признаки утомления и методы восстановления.

Будут уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;

- показывать индивидуальную, парную тактику игры;

- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;

- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису

различного ранга;

- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;

- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;

- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;

- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);

-демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по

отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

## **5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и

техничко-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой

аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-

тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам

подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице 2.

Сроки проведения промежуточной аттестации: – после первого полугодия обучения в декабре

текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения – в мае текущего учебного года.

В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в

указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата



сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение (диплом, свидетельство, удостоверение).

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **1. Водное занятие.**

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании

здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### 3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.

Основы саморегуляции

- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### 7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической,

специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по

теоретическим вопросам. Анкетирование.

### 8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год

обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение

итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе

дополнительного образования.

Практическая часть:

показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

10. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Организация занятий по настольному теннису

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один

академический час.

\*\*Примерное распределение времени на занятие 1 час.

Часть занятия содержание длительность

подготовительная

Вынос и размещение инвентаря

Объяснение задач занятия

Общеразвивающие упражнения

10 мин

основная

Решение основных задач занятия:

- обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса

- специальные игровые упражнения

30-25 мин

Активный перерыв: подвижные игры. 10-15 мин

заключительная

Упражнения на восстановление

Подведение итогов занятия

10 мин