

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Набережночелнинская школа № 68 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 29.08.2024 г.

Утверждено  
Директор ГБОУ  
«Набережночелнинская школа № 68»  
Е. Б. Доценко  
Приказ № 322 от 29.08.2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Настольного тенниса»  
для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития  
и с расстройством аутического спектра

*направленность:* спортивно-оздоровительная

*возраст учащихся:* 7-16 лет

*срок реализации:* 1 год

*Автор составитель:*

Шепелев Николай Андреевич  
учитель физической культуры

Г. Набережные Челны

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», одобренной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана на 1 года (136 часов) обучения детей в возрасте от 12 до 16 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Актуальность.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Целью программы:** является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

### **Задачи программы:**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащимся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

### **Принципы набора:**

- 1 добровольность, заинтересованность;
- 2 наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 школьный возраст;
- 4 приоритет спортивным династиям.

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 4 часа в неделю (136 часов в год) – 2 раза в неделю по 2ч;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
- уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников центра образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. 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 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.

## Содержание программы

### I. Теоретическая подготовка

**1.1. Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**1.3. Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

**1.5. Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

### II. Практическая подготовка

**2.1. Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

**2.2. Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП — улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

#### 2.3. Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и полинии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.

- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «сполулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по настольному теннису**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Практическая подготовка</b>
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	2	
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	4	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	3	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	4	
5	Правила соревнований по настольному теннису.	5	
	<b>Итого часов.</b>	<b>18</b>	
1	Общая физическая подготовка.		15
2	Специальная физическая подготовка.		16
3	Техническая подготовка.		25
4	Тактическая подготовка.		27
5	Игровая подготовка.		19
6	Соревнования.	<i>Согласно календарю</i>	
7	Контрольные испытания.		16
	<b>Итого часов.</b>		<b>118</b>
	<b>Всего часов.</b>	<b>136</b>	

### Календарно - тематическое планирование

№	Дата		Тема тренировочного процесса	Кол-во часов
	план	факт		
1	03.09		Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2	03.09		Гигиена и врачебный контроль.	1
3	05.09		Влияние настольного тенниса на организм.	1
4	05.09		Особенности настольного тенниса.	1
5	10.09		Изучение элементов стола и ракетки.	1
6	10.09		Хватка ракетки.	1
7	12.09		Работа ног, положение корпуса.	1
8	12.09		Работа ног, положение корпуса.	1
9	17.09		Техника движения ногами, руками в игре.	1
10	17.09		Работа плеча, предплечья и кисти.	1
11	19.09		Изучение хваток, изучение выпадов.	1
12	19.09		Техника постановки руки в игре.	1
13	24.09		Движение ракеткой и корпусом.	1
14	24.09		Движение ракеткой и корпусом.	1
15	26.09		Техника движения ногами, руками в игре.	1
16	26.09		Техника движения ногами, руками в игре.	1
17	01.10		Изучение хваток, изучение выпадов.	1
18	01.10		Изучение хваток, изучение выпадов.	1
19	03.10		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
20	03.10		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
21	08.10		Движение ракеткой и корпусом.	1
22	08.10		Техника постановки руки в игре.	1
23	10.10		Изучение хваток, изучение выпадов.	1
24	10.10		Передвижение игрока приставными шагами.	1
25	15.10		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
26	15.10		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
27	17.10		Обучение техники подачи прямым ударом.	1
28	17.10		Обучение движениям при выполнении ударов.	1
29	22.10		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
30	22.10		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
31	24.10		Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
32	24.10		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
33	05.11		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
34	05.11		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
35	07.11		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
36	07.11		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
37	12.11		Обучение техники подачи прямым ударом.	1
38	12.11		Обучение движениям при выполнении ударов.	1
39	14.11		Обучение техники подачи прямым ударом.	1
40	14.11		Обучение движениям при выполнении ударов.	1
41	19.11		Учебная игра с изученными элементами.	1
42	19.11		Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
43	21.11		Набивание мяча на ракетке	1

44	21.11		Основные тактические варианты игры.	1
45	26.11		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
46	26.11		Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
47	28.11		Свободная игра на столе.	1
48	28.11		Подача справа и слева.	1
49	03.12		Свободная игра на столе.	1
50	03.12		Подача справа и слева.	1
51	05.12		Открытая и закрытая ракетка	1
52	05.12		Обучение техники подачи прямым ударом	1
53	10.12		Обучение подачи «Маятник». Игра - подача.	1
54	10.12		Обучение техники подачи прямым ударом	1
55	12.12		Обучение подачи «Маятник». Игра - подача.	1
56	12.12		Учебная игра с элементами подач.	1
57	17.12		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
58	17.12		Обучение техники «наката» в игре.	1
59	19.12		Совершенствование техники постановки руки в игре	1
60	19.12		Обучение техники «наката» в игре.	1
61	24.12		Применение «подставки» в игре.	1
62	24.12		Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
63	26.12		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
64	26.12		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65	14.01		Изучение техники элемента «подрезка»	1
66	14.01		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
67	16.01		Занятия для совершенствования ранее изученных элементов	1
68	16.01		Выполнение наката справа в правый	1
69	21.01		Игровые приемы в настольном теннисе	1
70	21.01		Выполнение наката справа в правый	1
71	23.01		Игровые приемы в настольном теннисе	1
72	23.01		Учебная игра с изученными элементами.	1
73	28.01		Тактика игры атакующего.	1
74	28.01		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
75	30.01		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
76	30.01		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
77	04.02		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
78	04.02		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
79	06.02		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
80	06.02		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
81	11.02		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
82	11.02		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
83	13.02		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
84	13.02		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
85	18.02		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
86	18.02		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
87	20.02		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
88	20.02		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
89	25.02		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
90	25.02		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
91	27.02		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
92	27.02		Подача слева с верхним вращением мяча	1
93	04.03		Технические приемы с верхним вращением	1
94	04.03		Подача слева с верхним вращением мяча	1
95	06.03		Технические приемы с верхним вращением	1



96	06.03	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
97	11.03	Удар « накат» справа и слева на столе.	1
98	11.03	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1
99	13.03	Удар « накат» справа и слева на столе.	1
100	13.03	Свободная игра на столе.	1
101	18.03	Откидной удар справа.	1
102	18.03	Откидной удар слева.	1
103	20.03	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
104	20.03	Игра на счет из одной, трех партий.	1
105	01.04	Тактика игры против атакующего.	1
106	01.04	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
107	03.04	Свободная игра на столе.	1
108	03.04	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
109	08.04	Тактика игры против атакующего.	1
110	08.04	Игра на счет из одной, трех партий.	1
111	10.04	Тактика игры атакующего против атакующего	1
112	10.04	Откидной удар справа.	1
113	15.04	Откидной удар слева.	1
114	15.04	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
115	17.04	Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
116	17.04	Игра на счет из одной, трех партий.	1
117	22.04	Тактика игры атакующего против атакующего	1
118	22.04	Свободная игра на столе.	1
119	24.04	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
120	24.04	Баланс при подаче. Удар с лета.	1
121	29.04	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
122	29.04	Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
123	06.05	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1
124	06.05	Игра на счет из одной, трех партий.	1
125	13.05	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
126	13.05	Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
127	15.05	Учебные игры с заданиями	1
128	15.05	Баланс при подаче. Удар с лета.	1
129	20.05	Свободная игра на столе.	1
130	20.05	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки	1
131	22.05	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
132	22.05	Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
133	27.05	Игра на счет из одной, трех партий.	1
134	27.05	Совершенствование игровых навыков сильных ударов	1
135	29.05	Тактика игры атакующего. Учебная игра	1
136	29.05	Свободная игра на столе. Подведение итогов.	1

### Список литературы

- Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
- Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
- Лот Ж.-П. Теннис за три дня. – М.: Просвещение, 1975.
- Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
- Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.:Советскийспорт, 1990.